

### 歡喜看生死 3

#### 推薦文一

鄭振煌

生死是必然的生命過程，在亙古的生死流轉中，無明與貪欲是不安與恐懼的主要原因，而不安與恐懼正是煩惱痛苦的來源。所以生死要能歡喜自在，先決條件就是對生死要有如實的認識，不加不減，還其本來面目，放下貪生怕死的執著。

聖嚴法師，當代高僧也。對佛法有精深的鑽研、對眾生懷抱無比的悲心，更能以現代思惟彰顯其善巧方便。在這本問答錄中，洞悉生死的智慧躍然紙上，也流露悲天憫人的聖者心境。溫柔敦厚，堅毅質樸，對生死真相與生死解脫，做了最中肯的導引。

## 歡喜看生死 4

### 推薦文二

余德慧

台灣的危機之一是生命價值的不成熟，和缺少一種沉穩自恃的生命態度。閱讀聖嚴法師在本書的訪問稿，我發現最重要的並不是他有什麼宏論，而是顯示一種正確生命態度，而聖嚴法師所批判的正是台灣貧乏的生活形態。台灣生命價值的輕，乃是輕在無法對自己的生活形態產生判斷力，不懂得生活的締念為何，而用一種粗魯衝動的態度。

聖嚴法師以一個修行人的身分，告訴讀者如何從生到死，沉穩持重地奉行正確的生活形態，正是台灣此時此刻相當需要的精神指引。

## 歡喜看生死 5

### 〈自序〉

### 生死之間

我生長在長江下游的農村，氣候的變化、江水的起落、農作物的豐收與否，幾乎主宰了我們的生活命脈，而我就從大自然中看到一些畢生難忘的情景。

有一次，我看到一條蛇正追捕一隻小青蛙。青蛙本能地奮力跳躍向前，以保性命。跳著跳著，不一會兒，小青蛙突然停了下來，轉身面向大蛇，竟然躍入蛇口，讓蛇一口吞下。我想不是所有的青蛙在同樣的處境下，都會有類似的反應；而這隻小青蛙卻在極端恐懼和絕望之下，放棄逃生的意志，做出自投蛇口，等於自殺般的行為。

另一次，我三哥在河裡抓到一隻大肥蟹，得意萬分，正想抓回家大快朵頤，一失神，螃蟹的一隻螯著實地鉗住三哥的手指。他痛得哇哇叫立刻放開手，但那隻螯仍緊緊夾住手指；螃蟹落地之後，舉著僅存的一隻螯，快步跑入河中。我當時也只能眼睜睜看著牠逃走，不敢輕舉妄動，因為牠還有另一隻螯。

## 歡喜看生死 6

我常用這兩則故事鼓勵人要懷抱希望，遇到再困難的絕境，都要向那隻懂得「壯士斷腕」的螃蟹學習；不要像愚癡的青蛙一般，自我放棄。用智慧處世，不輕言放棄生命的希望，是很重要的人生態度。

至於面對餘年有限的人，我則用一次騎腳踏車的經驗，希望他們能與死亡和睦、輕鬆地相處。

十年的軍旅生涯，自然有許多行軍操演的訓練；其中有段時間，我分派到一輛腳踏車，以騎車的方式行軍。有一回，我們又展開訓練，我騎著腳踏車走在保甲路上。所謂保甲路，就是棋盤交錯的田埂。路面窄狹，石子、坑洞遍布，不是很好走，而且路旁還有一條大水溝。

我走在一位較熟悉路徑的同袍後面，本來一路都還順利，但他突然回頭示警，叫我要小心，因為旁邊的溝圳很深，摔下去可不得了。我先前對路旁的深溝不以為意，聽他這麼一說，便好奇的地看了一眼，接著人車不知怎麼的地咚隆摔進深溝裡。那位同袍還對我大叫：「才叫你要小心的！」

## 歡喜看生死 7

### 了知生死則無憂無懼

其實，人一出生，死亡就跟著我們了。死亡，就像保甲路邊的溝圳一樣，隨時就在我們身邊；面對隨時會到臨的死神，我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。如果我們能相信此生有過去，就能坦然接受，並因應此生的因緣；若能相信有未來，就能懷抱希望，邁步向前。反過來說，經常恐懼害怕死亡，於事無補。正如我特意去留意身旁的水溝，反而出事；不理會它，卻一路平安。所以，我常說，小心是有用的，擔心則沒有必要。

在生死之間的人生旅途中，許多人也可以從生活經驗、所見所聞中，汲取智慧，轉為人生的指南。對我個人而言，佛教的智慧和慈悲，一直是我攝取養分的源頭。我從年輕時即立志，終此一生奉獻於振興佛教，希望推動「人間佛教」，使佛教智慧融入現代人生活中，幫助人們除憂解困。

在數十年實踐理念的過程中，也許出於誤會、也許出於想法殊異，我曾經令一些人士失望過，而且不見得有機會澄清這些誤會。即使如此，

## 歡喜看生死 8

我從不改變心志，依然秉持自己的信念，一步步耕耘，創立法鼓山，希望更多人能與佛法結緣，運用佛教智慧增益福慧，消弭煩惱。

如今我已年過七十歲，而台灣社會仍有許多人對佛教及其他宗教認識不足，若不是誤解，就是一知半解。我在三月底應邀擔任一堂國家通識教育遠距教學的講師，到政治大學為十五所大學連網的學生談「宗教與人生」，課堂上有一位學生問我，佛教也和其他宗教一樣，崇拜一個神聖不可侵犯的對象嗎？我直接直截了當地的回答他，佛教是無神論。因為佛是覺者，不是主宰一切的造物者；佛教更認為人人皆有佛性，甚至一切動物，都有成佛的可能。

事實上，人類自有社會以來，沒有一天離開過宗教；但在中國文化中，卻一直存在著反宗教的傾向，導致一般大眾不能認知宗教的情操，雖然多神形態的民間信仰非常普及，有其一定程度的安定力量，但卻不見得有益於人類生命品質的提昇。

在中國文化傳承中，儒家思想一直居於主流地位，對宗教的生死問題採取「存而不論」的態度；例如「未知生，焉知死」、「子不語怪力亂神」等，雖承認有生死鬼神，卻不去討論。因此，中國人一向對宗教是比較淡漠的。

## 歡喜看生死 9

儒家重視的宗教，體現於祖先崇拜，基本上是孝道思想- 慎終追遠的延續，所以只要「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮。」就算功德圓滿，並不探究生從何來、死往何去、因何而生等生命問題。

這種思想蘊釀出中國知識階層的人本主義泛神論哲學。知識分子都多以活著的人為本，鑽研經世濟民實物；市井百姓及一般庶民，並無法從上層社會獲得宗教的指引；但在面對無常人生時，又的確需要宗教的安撫。於是轉而投向民間信仰，一方面藉此獲得心靈寄託，二方面也為祈求靈驗的經驗，助以解決現實困惑。因此，民間的中國人成為多神論者，只要傳說出現了「有求必應」的靈物，任何對象都可以膜拜，包括生人及非人的動物、植物、礦物，均奉為神明；對於宗教的義理，則泛泛地以為「反正宗教都是勸人為善」，不求甚解。他們並不知道，善是有層次及真假的，不存害人之心，當然是善；但積極救人而不求回報為終身的志業，才是上善。

### 學佛可以除憂解困

佛教進入中國以後，中國民間又多了一類崇拜的對象，將佛、菩薩、羅漢、

## 歡喜看生死 10

天，混雜於傳說的精、靈、鬼、怪、神、仙之間，莫辨高下、不識深淺。這充分反映中國社會對宗教所抱持的籠統、曖昧不明的態度，所以通常被稱為「滿天神佛」的迷信，求神拜佛者因而被視為愚夫愚婦。

隋唐時代是佛教在中國歷史上的全盛期，但也僅盛行於知識分子階層的菁英，並未在一般社會發揮純化宗教的影響力，民間還是多神主義。我小時候就是在這種環境下薰陶長大的，雖然信奉觀世音菩薩，但也信奉關公、城隍、土地公，甚至狐大仙等，只要聽說有靈驗的，都會膜拜祈求保佑。

在這種背景下，對於許多人來說，宗教便沾染著「急診」、「賄賂」的色彩。也由於對正信的宗教認識不深，進而衍生出一些對宗教奇特而有趣的看法。比方說，親友間要是有人信教成為教友，就會有人勸他，信是可以啦，但不要太「迷」了；話裡的含意無非認為，若是深入宗教之後，便會使人沉淪，以致迷失自己的責任、「正常」生活等等。從這個觀點看來，中國文化孕育而成的社會，實質上是反宗教的，雖然它不像其他主張一神論的社會那樣具有排他性，卻傾向不深切理解宗教，淺嚐即止；認為毋須在宗教的信仰實踐中，付出太多的時間去關心他人和陶冶自己。



## 歡喜看生死 11

而所謂「淺嚐即止」式的宗教行為，在台灣民間很普遍。例如遇上心理不平衡、或有罪惡感的時候，或著為求治病、經商順利、及第掄元，就到某處聽說很靈的神壇、宮廟許願祈求，事成再來還願，從此之後銀貨兩訖，互不相干。下次又發生問題，再去廟裡找解藥，但這一次不見得要去上一次拜過的神廟。

這種習性是有點不健康，若是繼續發展下去，到了某種程度，恐怕連善惡也不易分明了。台灣的色情行業祭拜豬八戒，因為小說裡的豬八戒好色，希望他能帶來嫖客；還有一些六合彩的主持人奉祀三太子或孫悟空，也是基於類似的理由。這些人祭奉一些根本只存在於虛構小說中的人物，很值得商榷；更何況這樣的目的對社會整體利益而言，弊多於利。這就是傳統中國文化對宗教「存而不論」的見解，所遺留下來的負面因素。

在這種情況下，佛教在中國歷史上興衰不定，有君王尚佛，也有君王滅佛；但兩千多年來，佛教仍不停綻放智慧的蓮花，並未從中土消失，它依舊是人在應對生死困頓時，最佳的解脫法門。

生而為人，不管在自處或應對進退之際，總會有煩惱。我認識一位教授，平日形象非常好，認識的人都形容他是一位彬彬有禮、溫和謙恭的人。但是，

## 歡喜看生死 12

他偶爾會在夜深人靜時推開窗子，對著外面的一棵大樹破口大罵，有時還指名道姓地批評一番，過了個把鐘頭，又歎口氣對著樹說：「好吧，這次就原諒你了。」曾經幾次被不同的人看見，他們不會當場點破，免得這位教授無法面對自己；其實這都是他平日壓抑情緒的結果，當壓抑過度時，就會藉此來發洩，以取得平衡。

佛教的教法，即在幫助人發現這種隱藏在內心深處的煩惱，進而面對這些煩惱，然後用方法消融它；並且體悟煩惱的源頭，是在於執著一個「我」，而這個「我」又被貪、瞋、癡等無明覆蓋，不得清淨。所以今生的大功課，是要「以他為我」，處處為別人著想，如此才能化熱惱為清涼，化愚癡為智慧，化痛苦為喜悅。

我相信每個人不管才智如何、資財如何、健康如何，都會希望自己是個快樂而有用的人。若能時時處處懷抱著「以他為我」的精神，那麼不論這種人在現實社會上是否享有名利、榮耀、權力，他都會是個很快樂、很有用，又不恐懼死亡的人。

〈緣起〉

李慧菊

我對生死有了信念

我在模擬死亡。

那一年我好像才七、八歲。有一天晚上，大人要打麻將，七點不到就把我們幾個小蘿蔔頭趕上床，免得我們受到「精神污染」。

哪睡得著，看著滲水而暈出各種圖案的天花板，腦海裡一邊想像這些褐黃色的圈圈塊塊是怪物，一邊自己跟自己講故事。不要！都玩膩了。

百般無聊之下，我突然想假裝自己正在死掉，這一定很好玩。於是我閉上眼睛，把手腳乖乖放直，暫時停止呼吸，最後試著停止一切念頭，叫自己什麼也不要想，甚至不要去感覺自己的感覺……。

當我再打開眼睛，拚命呼吸時，心裡非常害怕，並不是怕死，而是恐懼無知覺的虛無狀態。人死了會往哪裡去呢？如果就這樣什麼都沒有了，那麼，這種完全喪失感覺、思想的狀態，非常非常令我不安。

## 歡喜看生死 14

但是我沒有把這件事告訴任何人，在後來三十年的歲月中，我也曾經參加過幾次親人的喪禮；親人的逝去，讓我無助、懷念、掉眼淚，但卻都不像小時候的遊戲那般讓我害怕。

直到那個凌晨，死亡與恐怖又再重現。

當地震突如其來的時候，兩個孩子睡在我身邊。我被搖醒之後，心驚地發現停電了，怎麼震得這麼厲害；還在搖動，該不該叫醒孩子呢？來得及嗎？

我看著熟睡的孩子，結果什麼也沒做，只是本能地張開雙手，壓住孩子，其實只是在安慰自己。

「九二一」成了台灣的忌日，在災區的、不在災區的，同感震動；我恐懼自己的無能，恐懼當時也許發生在我們身上的一百個「如果」，恐懼一切都不敢想像。

有一次，找朋友聊天，她也歎口氣：「對呀，如果你所有的一切，在短短幾分鐘內突然消失了，那生命的意義在哪裡？」

我想對她講點話，可是也說不出什麼她不知道的大道理，而其他安慰的詞藻，又好像是多餘的；心裡覺得有點尷尬。不過，她的那句話，讓我久久不能淡忘。

## 歡喜看生死 15

在那段時間，經常聽到聖嚴法師的話，和一張公益廣告照片。照片中，他雙手合十彎身禮敬，這張照片給我一股安詳、感恩的力量。聖嚴法師說：「罹難者都是菩薩。」他還曾在訪問中對亡者說：「人間種種的苦難，本來就逃不掉、躲不掉的，但在地震發生的那一刻，我只盼望你們沒有受太多的苦。……我知道你們必定會不捨，……你們一定也看到生者的淚與悲，但是意外畢竟發生了，你們捨不得的肉身也要捨，放不下的肉身也要放；唯有能捨、能放，生者和亡者才能繼續走未來的路……。」

我從這些話得到啟示，基於記者的傳播本能，我起了一個念頭，企畫一系列的問題，提議由聖嚴法師開示生死大事。他慈悲地接受了。

二〇〇〇年初開始，我到農禪寺採訪法師，前後共有八次。每次去採訪之前，總要把問題反覆想一想；離開時，也總要把法師的開示反覆想一想。雖然沒有想出什麼大學問，可是我知道，哪天當我真的面臨死亡的時候，也許還是會害怕，但我不會迷惘，因為我對生死已有了信念。

## 第一章 師父，您快樂嗎？

問：台灣社會十多年來變化很大。在過去戒嚴時代的教育、制約的氣氛下，比較「憂國憂民」；解嚴後，意識型態包袱輕了，社會多元化發展，很多人開始覺得活著就是要快樂；不管是追求聲名成就、財富健康，最後目的就是要快樂。愈年輕的人，愈是如此，對快樂的追尋，因此變成生命中很重要的事。

答：人既有生命，那麼運用生命、享受生命，就是很自然的事。至於為什麼有生命，生命價值在哪裡，一般人通常並不去思考。

既然追求快樂，過程就變得很有意義。有的人求名，享受掌聲，但如果過程不紮實，沽名釣譽，虛晃一招，成名可能只是短暫的；聲名消退之後，就會因落寞的情懷而感到痛苦，當然也有人是實至名歸。財富這件事也相同，追求財富的快樂、過程和運用之間，都需要智慧來應對得失的局面。

追求快樂是有代價的，只是在追逐中的人，大多認為這個代價值得，很有意義，不以為苦。人的心裡總有各種的不滿足，於是就需要向外追求，

## 歡喜看生死 20

以填補那個不滿足的坑洞。其實何止是聲名成就、財富、長壽、子孫滿堂、兒孫繞膝，就連愛情也不是青年的專利；有人一輩子追尋「真愛」，即使年逾花甲，還在期待愛情。所以，有人在追尋快樂時重視結果，但也有人享受過程，就算得不到也快樂。

觀看大眾的種種，不難發現，快樂的感受是很主觀的；而在這當中，很少人知道生命真正的意義。

快樂是過程而非究竟

問：身為宗教家，對生命自有看法，那麼，師父，您快樂嗎？

答：我沒有辦法用一句話來回答我很快樂或我不快樂，因為這對我來說，並不成問題。我的宗教、思想告訴我，人生是個不斷變化的過程，人不可能天天快樂，也不會天天不快樂；只要明白自己的立場、確定人生方向，快不快樂，無非過程，並非究竟。

問：所以，您生活上不會起強烈的感覺？

答：但我也不是麻木不仁。年輕時跟大多數人一樣，過年過節有吃有玩，覺得快樂；上佛學院讀書時，覺得準備考試很辛苦，考完了會感到快樂。

## 歡喜看生死 21

但是現在不再如此。我不會因為得到一樣東西而高興，甚至興奮；甚至不覺得曾經完成了什麼事，因為以佛教徒的修習目標而言，我還在過程中；但也沒有什麼事是沒有完成的，所以也不會有什麼不快樂。

所謂完成、不完成是相對的，質、量與時間（也就是過程），是變數。從不同的質、量和時間的角度去衡量，就有不同的結果；你可以說它已經完成了，也可以說它永遠都不會完成。以我的信仰而言，達到成佛，獲得大解脫，那才是究竟的快樂。其餘的階段，都不會是真正的完成，但卻是在完成的過程裡。

問：根據法師所著的《歸程》及《聖嚴法師學思歷程》二書得知，法師家境貧困，自小體弱，又遇到中日戰爭的動盪時代，您個人的成長經驗是如何轉化這些挫折和困境？

答：我六歲才開始會走路、說話，九歲才上私塾，也是從「上大人，孔乙己」開始學起，但家裡窮，讀讀停停，也曾跟父兄做童工。

我並不是少有大志。遇到大環境波折不斷，當時也不明白原因何在，也沒有解決的辦法，心裡很無奈。但現實既是如此，只有接受了。

真正讓我確定人生方向、獲得信心，是個人的一次宗教經驗。



## 歡喜看生死 22

我十四歲出家，奇怪的是，從前念私塾、上小學時，我整部《論語》、《中庸》等古籍都背得來；做了沙彌，卻對經文沒輒，總覺得腦袋像一團漿糊，很難記誦，師父見狀，要我拜觀世音菩薩。

從此，每天清晨四點就起床禮拜五百次，約二、三個小時，當時一點也不覺得累，還感覺很輕鬆。這樣過了三個月，突然間，我感到腦筋清明了。那一年，我十四歲，當下很快樂，也知道佛法的好處，於是立志一生向佛、弘揚佛法。雖然過程很艱辛，但一點也不覺得苦。

### 快樂來自自心

問：對於沒有宗教信仰的人，如何能有源源不斷的快乐呢？

答：當然，追求快樂和滿足是自然的事，否則生命好像失去意義；我認為一般人要得到快樂，應該來自自己對自己的滿意，要由自己的內心湧出快樂的泉水來。但太多人把自己的快樂建築在別人身上。所以，要自己對自己滿意也不容易，必須是會思考、有思想的人才能覺得問心無愧。但大多數人對自己的評價很依賴親友對他的看法，常常因為別人的眼光、別人的評價而心情起伏、

患得患失，產生很多的煩惱。

我認識一個婦人，早年離婚，辛辛苦苦把兩個孩子撫養長大；當時，兩個孩子很乖巧會對母親說：「媽媽好辛苦，是爸爸不好，我們討厭他。我們永遠愛媽媽，將來長大了，一定孝敬您。」

但是等到老大二十一歲已離家獨立，小的十八歲也準備自立了。這兩個男孩和母親的關係雖不至於反目成仇，但也疏遠了，偶爾還說出讓母親心痛的話：「像妳這樣的女人，難怪爸爸要離開妳。」

十多年過去了，換來這句話。這位母親來見我，她不明白孩子怎麼會變成這樣子。她一直無微不至地照顧兒子，難道錯了嗎？我告訴她：「妳確實錯了，錯在那『無微不至』地照顧。現在孩子長大了，談戀愛、交朋友，需要有自己的天地，不要妳管那麼多，妳再凡事插手干涉，他們自然會討厭妳，甚至變成仇人。」

所以，我常對上了年紀的人說，老了，要少念兒孫多念佛。孩子長大就要讓他出去闖闖，即使頭破血流也讓他去試；他們回來求助，就伸出援手，不回來也無需掛心。

另一個例子也很有趣。一對老夫婦事業有成、感情和睦，後來移民美國，

## 歡喜看生死 24

三個孩子也有相當成就，一個是會計師、一個是律師、還有一個是醫師。這樣的家庭不是人人稱羨嗎？有一天，這對老夫妻到美國的道場來見我，我就知道他們不快樂，因為通常覺得快樂的人，如果尚未學佛，很少會到道場來。

他們的不快樂，是因為孩子在他們生日時沒有回來祝賀，連一通電話也沒打，好像彼此約好一樣，他們覺得被孩子冷落了。

於是我問他們：

「孩子沒打電話回來，你們的生日就沒過了嗎？」

「也過啊，可是感到很失望。」

「那你們有飯吃、有房子住、有錢花嗎？」

「有啊！」

「那你們還缺什麼？」

「缺孩子的孝順。」

「你們三個孩子在人前對你們的態度如何？」

「他們表現得很好。」

「那就夠了吧！你們在家衣食無缺；在外人人稱羨、面子十足，

該滿足了吧！」

就像前述兩個故事一樣，大多數人在青壯年時，把生命全寄託在家庭、事業上；年老時，又寄託在兒孫身上，都將自己寄託在外在的人事上，這樣就很難得到大幸福、大快樂。

問：難道要割捨一切，才知道自己是否真快樂？

答：不是，是要為他人設想，考慮每個人都處在不同的時、空與過程裡。像那對移民美國的老夫婦應該想到，三個孩子的工作壓力其實很大，他們忙於事業、家庭，不也跟自己年輕時一樣嗎？只是目前大家都處在人生「過程」中的不同階段罷了。

問：是否只要常為他人設想，自己和別人都可以感受到快樂？

答：也不是，換一個時、空為人設身處地著想，是幫助自己解開困局，擴大心胸，至於別人能不能因此而快樂，還得看因緣。

這麼多年來，我受恩於許多人，但我沒有辦法集所有的力量來報恩，甚至還讓恩人受委屈。譬如早先是很熟的朋友，後來因為主、客觀環境的變化而疏遠，他們有他們的想法、做法，我也有我自己的路要走，不能順著他們的方向，

## 歡喜看生死 26

自然無法滿足他們對我的期望，於是他們就感到失望了。

遇到這樣的情境，我是無力處理的，因為因緣際遇人人不同。因此，我在面對學生、弟子時，就會學習設身處地，轉個念頭看事情。在我的弟子中，有好幾個年紀輕輕就過世，也有還俗結婚；更有自立門戶，甚至成為基督教徒的。但我不會因為他們的做為而不快樂，他們有自己的思想、行為，不順我心、如我意是很正常的，我自己不也是這樣讓一些人不快樂嗎？

還有一些離我而去自立教派的學生，在外公開批評我，寄書給我看。我瞭解他們的想法，但要我改變，跟著他們的方向走，當然不可能。這麼多年來，我始終走同一條路，他們有不同的思考，要走別的路，我只有祝福他們。老話一句，「因緣不同」嘛，只要他們快樂就好，為什麼一定要讓我快樂才行呢？這是沒道理的。

至於那些成為基督教徒的人批評我，更是自然，因為他們現在的立場與佛教已截然不同，當然會批評我，這也沒什麼好生氣。

### 以慈悲和智慧轉化悲傷

問：遇到像九二一地震這麼大的、具毀滅性的挫折，人還可能再度快樂嗎？要怎麼轉念呢？其實有一些人即使沒有直接蒙受災難，但看到成千上萬的同胞，在短短幾分鐘內，失去家人和財物，心裡都極受震撼，覺得人生很脆弱。

答：的確如此。我幾次帶著贖罪的心情到震災現場，看到受災戶真正的哀痛。他們個個都麻木了，臉上沒有一點表情，也不會嚎啕大哭。這種記憶令人很難忘掉。當時我在接受記者採訪曾提過，小時候見過長江大水患和戰亂的悲慘畫面，偶爾還會浮現腦海，還能感覺當時的恐怖，剛經歷如此大天災的人，又怎能輕易忘卻？

恐怖的記憶雖然無法磨滅，但可以昇華，我們可以藉慈悲心和轉念的智慧讓悲傷昇華。我猜想，不僅是親受九二一震災之痛的人，甚至遭遇別種不幸的人，最難釋懷、最難打開的心結就是：為什麼發生在我身上？為什麼一定是我呢？

地震發生後，我聽到一些佛教徒說，那是他們自己過去造的惡因，所以受此惡報。

我不會這樣說，我告訴大家，這些受難的人都是菩薩，他們是替所有台灣人受難，因為任何因果都有它的時空背景等環境上的條件。我也曾對媒體說過，就好比丟石頭到水裡會產生漣漪，但那個漣漪會怎麼波動、怎麼形成和消失，都和當時的水流、地形、水的深度有關，彼此影響、互相作用，不僅只靠那塊石頭和水而已。

台灣本來就處在地震帶，發生強震是遲早的事。如果真要說因果，那是整個台灣社會累積所成。在九二一罹難的人，是替二千二百萬人受罪，所以稱他們是菩薩；而活著的人，不管在哪裡，都應心存感恩。

問：轉念容易做到嗎？

答：其實也不會太難。如果自己想不開，轉不過來，就把心胸敞開，藉別人的智慧和經驗，多讀、多聽、多想。

南部有一位老先生因為讀法鼓文化出版的一本書，書中有一個人處境很像他，很快就想開了。這位老先生當了一輩子警察，一直陞不了官，到退休還只是個基層警員，省吃儉用讓女兒到美國完成博士學位。有一年女兒回台灣，這位警察爸爸帶她來看我，我讚歎這位父親的辛勞，很會培育子女，

## 歡喜看生死 29

但他很謙虛也不居功，都說是孩子自己努力所成。而這個女兒竟回答說：「對呀，爸爸又不懂我的功課，幫不上忙，是我自己努力讀書，領取獎學金而完成學業的。」

我聽了心裡很生氣，這個孩子難道沒有想過，起碼父親還讓她念書，沒叫她早早去工作賺錢。我當時氣的真想把她的頭扭下來。

問：哦，師父也會生氣呀！

答：是啊，只是不會把它放在心上，也不會真的扭斷她的頭。



## 第二章 生命的意義

問：多年前在為禪七開示時，法師曾經說過一個故事，以闡釋生命的本質。這個故事提到有一個人在曠野中旅行，被一群強盜追逐，倉惶無依。忽見有一口枯井，井邊有一條老藤，於是立刻攀住老藤下井。這時候井口來了兩隻黑白老鼠嚙咬著老藤。而在井四周又有四條毒蛇對著他吐信，井底也有一條毒龍。他一邊害怕毒龍、毒蛇的侵襲，一邊又擔心老藤會被老鼠咬斷。突然他抬頭一看，正好有蜜蜂在老藤上下蜜，竟忘了自身的危險，伸舌舔蜜。老藤一搖動，蜜蜂就飛下來螫人。此時又有野火來燃燒老藤。故事中的曠野比喻無明長夜曠遠，此人喻眾生，強盜喻無常，井喻生死，老藤喻命，黑白二鼠喻晝夜，二鼠嚙老藤者，比喻人的念頭剎那生滅，四毒蛇喻「四大」，蜜喻五欲，蜂喻邪思，火喻老病，毒龍喻死。

法師說這故事，就是說明人生的事實，危機重重，給人的感覺有點消極，覺得人生很苦。難道生命的本質就是如此嗎？

## 無常無我

答：那是事實，不是消極。佛教說四大無常、五蘊非我，能了解這點，從人生的痛苦中解脫，就能體會真正的樂。四大無常、五蘊非我，這是事實；也正因為無常，更要珍惜，從無常當中得到積極的啟示，所以「無常」一點也不消極。

佛教說人身難得，生命是非常珍貴的，而人身的組成，就是由四大而來。所謂四大，是指地、水、火、風。地是礦物質，水是液體，火是熱量、體能，而風是呼吸、循環系統。這四個因子相互影響、互相作用，少了一樣，生命的現象就不完整。例如液體的流動（水大），要靠呼吸循環系統（風大）和熱量、體能（火大），而能量則蘊藏在礦物質裡（地大）。這四大如果能調順，生命是活潑有力的，四大不調就容易得病；四大若分解，人就會死亡。人的存在就在四大之中。

四大無常的意思，指明它因因緣和合，而有生命生成。但終歸要衰退、分解、離散。人的一生往往追求四大的協調和順暢。使生命現象茁壯精益；其實，生命高峰期的階段很短。由人的成長歷程看來，五歲之前，懵懂無知；大概要過了五歲，才知道有個體的我，開始慢慢學習；十歲左右學習速度加快，

這段學校教育的學習過程，大約要到二十歲左右，有的人更晚。但即使畢業進入社會，也無法馬上貢獻所學所能，還是得在職場中學習、適應一段時間。真正熟練工作都得到二十五歲。

聯合國一般以六十五歲為退休年齡，現在雖可往後延，也不會超過七十歲，就算能延到七十歲；算算看，人生最精華的時期，不過四十五年，這是非常短的。就在這四十多年間，通常是成家、立業、照顧高堂及幼兒的忙碌階段。

在這段忙碌期間，許多人尚不察覺體力、精神和時間有多珍貴和短暫，還要放逸、懈怠、浪費。像狂賭濫嫖、縱情酒色之徒，年輕時，以為再多的伴侶也應付得來，但中年之後，身體就會告訴他，已被他透支了。

就是一般人，年輕時或許自認精力用不完，但體能消耗之快，往往超乎預期。

法鼓山有位悅眾菩薩（義工幹部），是個退休的中學老師。他五十歲到法鼓山，非常精進，上山下海，活力充沛。前些時候我想另外交給他一項重要任務，這位六十多歲的老師說：「師父啊，不是我不想接，是身體不行了，要是接下這個任務，恐怕我要死的早一點。」原來兩年前他得了高血壓，

## 歡喜看生死 34

血壓常高到一百九十，白天若有事情沒完成，晚上就睡不著，影響第二天的精神。短短十年，精力差很多。

而我是一向體弱多病，可是我的心力很強，遇到困難不會退縮、放棄。我曾想，到死為止，我的身體再怎麼病，以我的心力還是可以叫它動起來。

我五十五歲時曾感染濾過性帶狀病毒，病情相當嚴重，痛得沒辦法入睡，這樣持續了一個多星期，到榮總診治病情才好轉。病癒後，體能再也不如從前，不過，我自知心力還可以，於是六十歲那年開創了法鼓山。

一九九九年（七十歲）春天，我因牙疾就醫，醫生在執行根管治療時，使用消毒藥劑不小心，把我的舌頭燙掉一層皮。糟糕的是傷口在側邊，吃飯、講話都會磨到牙齒，其痛無比。我又因白血球數量過低，免疫力不好，醫生不准我吃抗生素，三個星期傷口才癒合，多吃了些苦頭。俗話說英雄就怕病來磨，何況我又不是英雄，精神、體力又耗掉一回。年紀大了，就是不能病，體力消耗了就回不來。

所以，人的體能旺盛時間很短，能量有限，要好好運用及珍惜。正因四大無常，更應警惕；人的生命隨時會結束，不是只有老病而死，什麼時候死、

## 歡喜看生死 35

怎麼死都不知道，沒有定數。難怪有人形容人生的短暫像沙漠的植物，一遇雨水，很快就發芽長出地面，開出五彩鮮豔的花朵；然後花謝了結子，水分耗盡，母體就枯萎而死了。中國人也用石火光影形容短暫的人生，猶如兩石相擊，迸出火花、照射的影子，一閃而過。

在宇宙無窮的時間裡，人的生命真是短得有如瞬間。若能夠懂得珍愛利用，則此生雖短，其價值的延伸是無窮的；如果浪費、糟蹋，不但此生短暫，對未來也沒有價值可言。人總是需要而努力中獲得對於未來的希望和快樂。

佛教又說五蘊非我，這五蘊指的是色、受、想、行、識，是人的生理、心理及精神的全部。

色講的是所有的物質，也就是四大。人的身體是由地水火風的四大組合，擴大來說，地球是我們共同的大身體，而這個大身體也是由四大所合成，它存在於無限的宇宙之中，與遠大的宇宙對比之下，地球的壽命也算是短暫的，所以地球也是無常的。

受是感受、覺受，是心理作用。

想是思惟，當你有感受之後，大腦就會開始作用，有了思惟。

行是行動、作為。有了思想、想法，人自然根據這些主意起反應，去做一些事情。

識有兩種功能，一是認知性的、辨別的；另一種是持續的作用，讓人的前一念到下一念，念念相續，形成綿綿不絕的念，也就是一般說的心。

色蘊（四大）強調人體的形成，其餘四蘊則指出，生命現象中，心理和精神功能的重要。色、受、想、行、識，少了其中一項功能，生命也就不完整。例如得了失憶、失智症的人或是植物人，四大雖在，五蘊則已不全，這就不是正常、完整的生命現象。

### 放下執著

五蘊非我的意義是說，人的生命現象是由五蘊構成，離開五蘊，根本沒有一個「我」的實體存在。人若能悟到五蘊非我，就能解脫成聖人了。

「五蘊非我」不是對事物、環境沒有感覺和反應，也不是完全否定人的心理、精神作用，而是放下自我的執著中心，不以自我為認知、判斷的中心。例如有人罵你，是他在罵，你這個人並沒有挨罵，因為他罵的其實是你的五蘊。

## 歡喜看生死 37

也許是你的言語、行為（行），或者哪根筋不對了（想），惹人家有此激烈反應。那麼自己反省一下，如果自己沒錯，就不用生氣了；如果說錯、做錯，那下次叫自己的五蘊別犯錯就好了。如果你也跟著生氣，想罵回去，那麼你又犯了雙重的錯了。

五蘊非我，不是否定自我，而是不執著一個「我」- 一個固定的、絕對的形式或準則。大凡世界上所有的宗教，都有一個絕對的真理、最高的信念，但佛教沒有。所以，佛法無定法，一切都是相對的。佛教說人要有正念，正念是沒有偏見，什麼是沒有偏見？這也因人而異、因時而異。

幾年前有個人，非常疼狗。有一天，他抱著狗來寺裡，見到我就說：「師父啊，你看，我這隻狗多乖多可愛啊。」我就先摸摸牠，主人一定要我抱牠，我就抱了起來，而且一邊對牠說：「好可愛呀，你一定有善根，要多念阿彌陀佛啊！」

其實，我摸那隻小狗，等於摸牠主人的心，我讚歎牠，等於讚歎牠的主人。

後來，有個信徒抱了一隻狗來，說要送我。我告訴他：「寺院裡的出家人是不准養寵物的，這是戒規。」

「師父，因為您喜歡狗啊，您不可以裝啊，我上次看到您抱狗，很喜歡的樣子，人要真心啊，您怎麼變來變去。我不相信您不喜歡狗，這隻狗您收下吧！」

「阿彌陀佛。上次我那麼做，是為了度那個抱著狗來看我的人啊。」

又例如，有一對夫婦帶著他們三歲的孩子來見我，我也不看那兩個大人，而是先跟小朋友打招呼，跟他玩一會兒，稱讚他健康乖巧；然後跟他爸媽說，這孩子真好，要教他念佛、拜佛。這樣做是希望他們全家能跟佛結好緣，孩子都是父母的心肝，要他念佛拜佛，等於也鼓勵大人念佛拜佛。從這兩件事，要說我是愛狗、愛小孩，那是錯的；但若說我討厭狗、討厭小朋友，那也是錯的。

五蘊非我，是不以自己看到的我為我，要以他為我；如果不斷地以「我」為出發點，以「我」代替他、以「我」來要求他、以「我」責備他，這是強烈的自我中心在作怪，當然就不是「無我」了；而且這個「我」還很大呢，更是個煩惱的我。這種「我」先是傷害人，然後反過來傷害自己。

然而，以他為我，這個「他」是沒有特定對象的。有些父母會說：「我做的一切都是為了兒女，在我生命中，子女是最重要，只要他們好就好，我自己無所謂。」這樣的父母是以子女為我，所以也並非「無我」。

「以他為我」的「他」，不是指特定的某人或一群人，也沒有固定的形式，連觀念上也不局限任何層次、種類。所以我學習著跟什麼人都談得來，



人家談運動，我也談；談藝術，我也聊；就是賭博，我也談。這不是因為我喜歡運動、藝術、賭博，而是因為對方喜歡。談著談著，只要轉個彎，就可以與佛法相通。如此，我弘揚佛法、利益人間的目的就達到了。

問：佛法和賭博怎麼相通？

答：哪樣事物不是在賭博？生命本身就是一樁大賭博，隨時都在下賭注，但高明的賭徒不會盲目地孤注一擲，總要有了五成以上的把握，才會放手一搏。企業家、政治人物也在賭，只不過用的不是紙牌、骰子。我也是在下賭，因為我的弘化工作，沒有一件事我敢說一定能百分之百完成；事情要圓滿，除了個人的條件、努力，也得有其他因緣的促成。像我們要辦一場露天的弘化活動，預估五萬人來，準備的工夫需達半年到一年，要投入許多的人力物力。活動當天要是遇到狂風暴雨怎麼辦？對於天候，無人能夠掌控，這事要做，但同時也擔著風險，所以我也在賭。

人生中許多重大的決定，例如念什麼科系、入什麼行、和誰結婚，要不要買房子等等，都是賭博，都有得失。而佛法中教導我們坦然面對因緣、面對無常的智慧，可以讓我們在人生賭局中離苦得樂。

## 歡喜看生死 40

問：法師先前提到人身難得，這是為什麼？

答：不是有句話說，百鳥在林………？

問：不如一鳥在手。

答：（擊掌）對呀！很多人說「將來」要做這個做那個，我此生的理想做不到，來世再做。其實那真是做大夢啊！現在得到這個生命很珍貴，此生之後的下一次，能不能再有這個身體，你有把握嗎？這是完全不知道的，所以說人身難得。

問：如果我是一隻鳥、一條魚、一隻狗，我的生命也很難得。

答：沒錯，但是牠們沒有學習知識的能力、沒有奉獻所學的能力；牠們只能自然的生與死，最多奉獻自己的肉給其他的動物吃，或者只能為人看門、陪人玩耍。

我曾遇見一個認為做工很辛苦的年輕人，看到旁邊一隻狗在玩，他說好羨慕那條狗，不必工作就有飯吃，不像他那麼辛苦，下輩子他想要當狗。

問：對，很多人在受苦痛折磨時，情緒低落，都會脫口而出說：「下輩子不做人了，做隻鳥呀、螞蟻好了。」

## 歡喜看生死 41

答：（點頭）我告訴這個年輕人，當狗是好，但是如果你不喜歡這個工作，你可以離開，可以選擇別的工作，或者再進修；不過這條狗就沒得選擇，你還願意當狗嗎？他想想，就說不要了。

身為人是可貴的，現代人更可貴，因為現代社會漸漸民主化、自由化，這是趨勢，各國皆然，不像過去的祖先常受政治及強權的壓迫；即使在不太民主的地方，只要你有才能有智慧，一樣會受尊敬。只要學習能力強、貢獻多，抱持著「以他為我」的態度，你跟全世界的人就是結合在一起；因為你的付出所發散的能量，會影響全世界所有人，儘管他們不知道你的名字。「無我」是智慧的，帶給人正面的影響；「有我」是煩惱的，從有我出發做出來的事、說出來的話，雖然不一定全都會造成負面的影響，但往往好壞夾雜，不一而足。

### 成長自己，成就他人

問：從這個觀點，您認為生命的意義何在？

答：不斷地學習、奉獻；使自己成長，並成就他人。

問：「成就他人」的內涵是什麼？要做到什麼地步才算成就了他人？

答：我們的著力點，離不開時、空兩個因素。空間是我們身處的大環境，而時間上，也離不開過去和未來。由這兩個因素觀察，人不是孤立的；只有單獨個體存在時，不但不會進步，而且危險。不要以為只有一個人，就能享有最大的自由，殊不知危機很可能從四面八方潛湧而來。許多動物、昆蟲都是群居的，道理如此。

其實，我們貢獻他人的時候，獲利最多的往往是自己，這好比身陷危境時你只求自救，就算安全了，卻不知前面還有什麼危險正等著你，以你一人之力，難以應付這些潛藏的危機；但如果你自救之後，再去救了一群人脫險，縱然危機四伏，靠著眾人的智慧和力量便能應付，自己也能得到真正的安全。

在實踐上觀察，有些人行事散漫馬虎，覺得小小的錯誤，無傷大雅，也不見得需為此負責。但是，久而久之，這種不負責任的態度，便會在意識中形成很不好的慣性。一旦如此，這種人生會愈走愈辛苦。反之，多做自利利人的事，負起責任，不斷自我訓練再訓練，也會練就好的慣性，那麼這種人的生命去向便與前者截然不同。所以說要不斷鍛鍊自己、成長自己；至於貢獻，事無大小，盡力而為就是了。因而「成就他人」是無法表列、明定規格的；心裡常想著幫助他人，

## 歡喜看生死 43

就是對自我成長的良好訓練，也就能夠成就他人。

問：師父剛提到「以他為我」的重要，這令我想起一則故事。從前有位師父，他也說過要隨順眾生，有人要他站，他就站；有人要他坐，他就坐。雖然這位師父只是舉例，但是對一般人而言，也許一方面難以想像把「我」全部放掉，是什麼樣的境界；二方面社會環境日益多元及複雜，可能有些時候，「他」方會彼此衝突、矛盾。例如父母之間、子女、兄弟姊妹和朋友之間的意見、期望不相同，那該怎麼辦？若以那位法師的例子來說，要是同時間，有一個人要他站、有一個人要他坐，他到底該站還是坐呢？

答：隨順眾生的意思不是隨波逐流，也不等於沒有原則地盲目服從，而是要以智慧及慈悲的尺度來權衡輕重。凡是有益於己也有助於人的，那就可以照著對方的吩咐去做；凡是有益於人而無損於己的，都當從善如流；凡是有大益於人而有小損於己的，也當全力以赴；凡是無益於己又無益於人的，當然不能照辦了。如果遇到蠻不講理的人，他叫你站而你不站，就會立即受到傷害，你最好不用逞強，還是學著那位出家人的忍辱行吧！

問：這一、二十年間，受到各種因素的刺激，台灣社會變化很大，

許多價值觀正在解構、重組，各種意見、觀點紛陳。其中有一種人生態度在年輕人身上廣為流行，就是愛自己多一點、對自己好一點。這大概是他們認為的「健康的自私」吧！因為把自己弄好了，條件比較好了，才可以付出；否則每個人體力、財力、能力、資源都有限，如果什麼都只為別人，可能到最後透支了，自己先垮了。這種看法跟「五蘊非我」有牴觸嗎？

答：這種思想多半是受西方人的影響。中國儒家傳統上講仁、愛、忠、恕、責任；而西方的價值體系多由自我出發，行事上，他們一定考慮權利、義務，我是納稅人，那麼這件事對我有什麼好處。美國歷任總統也常說，他們為了美國長遠的利益，必須援助第三世界國家。雖然東西拿出去給其他國家，但最終還是為了美國。所以，雖然從自我出發，但最後對個人和社群、國家，甚至國際都有好處，這是他們的文化模式。

這樣錯了嗎？不盡然，有它的道理存在。中國古代思想家楊朱說過，拔一毛以利天下而不為。看似自私，但楊朱說，如果每個人都把自己管好了，照顧好了，那麼天下還有誰需要別人幫助呢？就如佛教講的解脫、成佛，也是一種自利，希望修習而得開悟，自利利他，推己及人，都是這樣講的。

## 歡喜看生死 45

原則及邏輯上是沒錯的。問題是，很多人相信「自利利人」這句話的前兩個字、奉行前兩個字，卻忽略了後兩個字的意義。

現代社會是經濟、消費社會，偶爾為自己買件好衣裳、吃頓大餐、外出旅遊，這是休閒，就像工作了五天，就得休息一、二天一樣；生活的確需要調劑，既可紓解壓力，讓孩子歡喜，家庭也和樂。但若打腫臉充胖子，人家有你也一定要有，為了這些休閒、消費而入不敷出就不好了；太著重自我感官之娛樂或只強調愛自己，忘了這樣做的目的是為了奉獻，就顛倒了。就像我們睡覺，是為了恢復體力，讓心、腦休息，沉澱、消化，再繼續明天的工作，不能把睡覺看成目的，它只是個方法。

現在我們提倡以他為我，以「他」為中心，為了能利他，我必須不斷進修；如此一來，反而成長了自己，這就是「利人便是利己」的道理。我們觀察每個人的學習過程，大概在二到三歲期間，都有一段自我中心非常強烈的時候，甚至會強到想指揮父母、影響家裡的作息時間等等，爸媽「不聽話」，就一哭二鬧發脾氣。

之後，從各種學習管道中，孩子逐漸長大，

## 歡喜看生死 46

也都伴隨著把「我」變小的過程，不斷地從非常自我，進而體會他人的自我，反省自我、檢點自我、充實自我、成長自我。

我自己也是這樣，現學現賣；看藝術展覽，瞭解電腦，也聽聽別人介紹網路，然後融入自己的思想體系，再與人交談時就容易契合，不至於與社會脫節。我說自己像個發貨站，人家需要什麼，我就去學（進貨），然後再分派出去給人。我究竟學些什麼？當然是以佛教思想為引導、規範，我是不會去學以傷害一批眾生來助益另一批眾生。所以，每個人的學習方向，都應有一個思想指導、有個範圍。

問：人的成長過程中，的確有一個層面是學習從有我到無我，同時也學習如何獨立思考，不要人云亦云；如果在社會上與人意見不同，這種情況在職業生涯中也很常見，有時和上司或與同事看法、做法分歧，甚而引發衝突，這是我，還是無我？

答：這也因人、因時而異。如果是因為自我中心，個人善惡、利害而引發衝突，那是我，煩惱的我。相對的無我不是沒有思想、沒有意見，沒有獨立的思考能力；而是不以一己的喜怒哀樂、利害得失與人計較。在職場上，



## 歡喜看生死 47

你是站在企業的立場，提出你認為比較好的方法、策略、步驟，那是為「他」，當然應該說出你的意見，讓大家參考，至於是否被採納，就不必太在意、煩惱了。

問：二十世紀是人類在民主政治、經濟發展大躍進的一百年，這個基礎奠定軍事、太空、醫學、生化及電腦各個科技領域的長足演進。現在，我們甚至看到基因工程三天兩頭就有新發現，而複製人的實現似乎近在眼前，也引起廣泛討論、爭辯。法師剛剛也提過，世間大多作為，多半好、壞夾雜，因為不能完全做到無我。身為科學家，分明知道他的發明雖可造福人類，卻也同時將導致不小的負面作用，雖為利他，卻也可能有傷害；像複製人這件事，該去做嗎？您剛才開示，佛法無定法，沒有絕對是非、好壞標準，像這樣的事也是如此嗎？

答：每個工作的角色扮演是不同的；科學家的角色，是找出人這個小身體和外在大身體（地球及宇宙）的現象，然後加以運用，這是他們的責任。發明的本身並沒有錯，至於它可能誘發的副作用，就得靠有智慧的人來預防，從政治、法律、宗教、經濟、哲學等方面未雨綢繆，事先做好準備。

現代的複製科技已經成功地複製牛、羊、猴子等動物，雖然法律目前仍不允許複製人，但那是時間問題，法律的防線遲早也會鬆動。現階段在技術上，

複製人還有一些難題未獲解決；例如，從五、六十歲的人身上拿細胞來複製，甫出世的嬰兒，過沒幾年，雖然還是兒童的心態，其生理狀況卻已是五、六十歲的老態，這是很痛苦的事，這一點還沒克服，但這應該也是時間的問題。

依我看，到二十一世紀末，地球上可能就有一定數量的複製人了。這種科技的發展，當然會對現有社會的價值體系、法律責任、倫理道理等層面造成衝擊。但一如全世界百分之九十五以上的人口（國家）安度電腦Y2K危機一樣，只要先知道問題所在，集合眾人智慧去解決，就可以掌握局面，不致大亂。複製人所引起的一些問題，例如父母的定義是什麼？還有，一個人只要拿一點細胞，就可以複製好多人，真像孫悟空一樣，拔一根毛一吹，就變化出無數小猴子，那又該如何？所以需要一些法律和倫理道德的規範。

問：真到那個時候，不是很恐怖嗎？

答：（搖頭）那也未必。凡是尚未發生的局面，若非將之過度的理想化，就是將之想像成可怕，都是不必要的。

### 第三章 人生三部曲

問：在時序上，人的成長都得經過青、壯、老三個階段。由於各時期所擁有的資源和面對的環境不同，法師認為不同階段的人，應如何建立並實踐人生觀及生命的價值？是否先從青少年開始談起？

#### 年輕人需學習負責精神

答：現代二、三十歲的年輕人，在追求什麼呢？據我所瞭解，第一是愛情，第二是成名，想發大財的少年人可能少一點吧！

尋覓異性伴侶，是動物的本能。成長中的少女少男，有的甚至等不及成年再打算，年紀雖小卻已有愛情美夢。不過，這時候需要思考一下。小說中的愛情淒美、浪漫，很迷人；但沉溺於愛河中掙扎的人，有時喜悲參半、有時患得患失、有時痛苦不堪，情緒波動極為洶湧。二十五歲以前正是學習的階段，把精力、時間耗費其中很可惜。若是很自然地交往，兩情相悅、彼此勉勵，那也很好。

## 歡喜看生死 50

年輕人多半想一夕成名，這樣的速成美夢也得思考一下。通常，有特殊機遇或天賦的人，是有一夕成名的機會；但是對大多數人而言並不容易，因為實力不夠，即使想盡辦法、使盡招數成名，也是虛名。這種人往往為了保住名聲，得做更多的虛功，十分辛苦地維護虛名，這是很痛苦的事。如果真得了名聲，也當小心，鋒芒不要盡露。有句話說「滿招損，謙受益」，隱藏一些、謙虛一點總是好的。

除了追求成名、愛情之外，在這個成長階段，更重要的是要自我充實技能、知識及品德，以奠定人生的基礎。

目前的社會以經濟為導向，一定要有一技之長，才能使生命的發展有延續的基礎，並免於匱乏之憂。在選擇志向時，千萬不要一窩蜂、趕流行；還是多聽聽自己內心的聲音：「我喜歡什麼？我的學習能力如何？」再配合機緣去判斷和抉擇。年輕朋友之間相互影響，或受媒體左右，容易模仿偶像、趕風尚。因此，對於選擇自己的人生出路，要稍微逆向思考一下。大家都在擠最熱門的科系、行業，但哪來那麼多機會？這樣競爭不也同時增加了嗎？更何況環境、技術演變很快，現在熱門的，不見得未來就熱門。

依著自己的性向努力鑽研，雖然眼前的選擇不一定是熱門「趨勢」，起碼你的工夫好，即使冷門，在分工的社會中，還是會有一席之地。因此，毋須勉強自己非學什麼不可，順勢而為，隨緣而做。我相信，即使再怎麼不聰明的人，只要肯用心下工夫，一定會有成果。

行有餘力，再培養一些健康的嗜好，以供消遣、娛樂，調劑生活。同時也早一些準備人生修養及健康的宗教信仰，因興趣、嗜好、信仰而認識許多的朋友，自然會擴大生活圈、拓展自己的眼界、吸收不同的經驗，這些都是生命的資源。

一般都認為只有在與人互動的時候才會發生「品德」的問題。不過，古人云：「君子慎獨」，其實一個人獨處的時候，也會顯現個人品德的特質。如果盡是胡思亂想，看或做一些不該做的事，例如，不健康的書刊或電子媒體等；不要以為沒人知道，沒有關係。事實上，這種行為會形成慣性，內化且毒化成「異味」的氣質；如果自己被毒化了，與人交往時，也會影響別人，這樣一來，品德就有問題。

所以，從小要瞭解習性作用之大，不要掉以輕心，需時時提醒自己，做任何事都要同時為自己及他人負責。因為負責任的人，會懂得關懷他人；

這種人愈老愈有人緣，因為這是珍貴的人格資產，只會愈累積愈多，而且別人無法奪走。相反的，自私的人，別人會遠離你；自私而又有權，別人離你更遠。這種人一旦失勢，難過、沮喪、失落是可以想像的。

問：法師剛剛指出了年輕朋友努力的一個大方向；但一些統計數據顯示，十五到二十四歲這一代的青年人中有一些現象，令社會學者和心理學者非常關切，例如自殺的問題。根據衛生署統計，這一代青年的死亡原因中，依序是意外事故傷害、惡性腫瘤、自殺和他殺，可以說在這麼年輕就過世的人，許多是「死於非命」，而且比例呈現緩慢升高的現象。

一些國內、外的學者，對這種現象提出研究心得。論點之一指出，這個階段的年輕人剛剛脫離兒童期，自認為已是無所不能的大人，所以容易做些冒險度高的行為（喝酒、飆車以致自殘），以證明自己已成長。但是面對未來，他們卻又有點抓不住的感覺，所以飄浮其間，有時很樂觀，有時又頗感憂鬱，若加上環境的刺激，也許就容易自傷或傷人。

法師對於這個現象的看法如何？宗教界如何看待自殺？

## 生命的原點

答：這不是一個單純的問題，年輕的孩子到了走上絕路的地步，或成為別人眼裡的問題人物，事實上反映出家庭、學校、社會的問題多一點，青年人自己的問題還不算大。

現代父母，能讓孩子覺得他們的意見可取的並不多。在思想上，年輕人並不太受父母影響，這多半是因為父母不跟孩子做朋友，因此上一代難以進入下一代的生活及內心世界，才會覺得「孩子怎麼變成這樣」，無法理解年輕人的言行。在這種情形下，父母察覺不出孩子潛在的問題。等狀況浮現之後，常常束手無策，不知如何處理，這是個大問題。

年輕人好奇、學習力旺盛，這同時意味著他們的模仿力也強，他們習慣三五成群，互相感染。所以，社會風氣對他們影響很大，譬如跟著流行穿短褲、緊身褲，不可不考慮這對健康是好是壞；見大家都買名牌，自己也想要，沒想想自己是否買得起。

更重要的是在學校教育體制內，多半著重知識、技術的傳授，

至於人格教育，好像就交給訓導處。但是，訓導人員天天耳提面命，不可以這樣、不可以那樣，並且定出條條規矩，錯了就罰，對了就賞。光這樣對學子的人格養成是不夠的。

學校教育中非常重要的一環，是老師的身教、潛移默化的薰陶；老師如果不懂得用尊重的態度、方法對待學生，而說一些譏諷輕蔑的話等等，這不但不能讓犯錯的學生心服，對其他人也不是好的示範。相對的，教育體系也應該多著力改善教學環境，給老師更多資源；如果一個老師要照顧三、四十個學生，他就只能注意那些已經出了問題的學生，而無力顧及那些潛在的狀況。

從我的立場來看，我遺憾台灣到現在都還沒有將宗教納入正式的教育體系。傳統上，中國人的信仰是很現實的，不太想過去世，對於未來也只想長生，活久一點，其本質是反宗教的；即使到現在也還是如此。社會輿論普遍認為，讓宗教進入校園是令人憂心的事，應該讓孩子自己摸索宗教信仰；家長也這樣想，縱然父母自己有宗教信仰，卻多放手讓孩子自己決定是否接受宗教。

這不是很矛盾嗎？家庭學校都不教導，各宗教正確的教義和精神，如此又怎麼能期待年輕人有宗教的知識去判斷、選擇呢？他們只能跟隨大眾的流行風氣。



而台灣民間的宗教多半止於信仰層面，許多為非理性的，甚至是迷信的，所以靈異之風、求神問卜才蔚為風潮。

教育當局目前正在推動生命教育，希望教導學生愛惜生命；我認為生命教育的內容，應該是說明生命如何由胚胎形成，死亡是必然，從生到死的人生過程中，必須如何安身立命。如果其中缺乏宗教教育，生命便是沒有源頭也沒有未來，無法使人將生命落實在無限的時空中。

問：什麼是宗教教育所提供，而正規教育缺乏的？

答：宗教講出生之前源頭，所以生命有了根；宗教也講死之後的未來，所以生命有了歸宿。有了根，就會對自己的命運有安定感；相信有未來，就會對自己的現在負責，當然就有無限前程的希望。缺乏宗教的引導，生命猶如失根的蘭花，無處著力。人生中只講道德，做起事來不免困難重重，因為許多是非善惡不是一時之間就能分明的，常常對不負責任的人莫可奈何。有些做惡的人只要不被抓到就心存僥倖，也許會遭人謾罵，卻也無可奈何他。碰到這種人，就得靠宗教的力量來幫助他了。有宗教信仰的人，不僅怕人家罵，而且懂得對自己的所做所為負責。一如海中行舟，明白自己啟航的來處，知道自己前程靠岸的去處，

而且不只是這一生而已。

許多宗教都指出，生命的去處，最終就是回到初始的發源處。基督教說，神造世人，人最後要回到神的處所。而佛教主張，佛性本具，人之所以不知，是因為受無明煩惱蒙蔽。所以我們在品德的路上不斷自我成長，福慧雙修；最後，清明的本性自然浮現，與佛不二。所以是生生世世滿懷希望，走向生命的原點。

如果對生命沒有這樣的認識和信念，即使成年人在重重生活壓力的波折下，都難免感到茫然無助，更何況是生命活力無處宣洩的少年人。茫然無助再加上衝動，導致他們遭遇情感、人際關係或是升學等的壓力、挫折時，就有了「死給你看」的衝動。

據我瞭解，西方現在有一些機構正在研究有宗教信仰與沒有宗教信仰的家庭，他們的下一代哪一種比較有安全感。我猜想應該是有宗教信仰的家庭所教育出來的下一代比較有安全感。自殺的問題相同，有宗教信仰的青年，在面對晦澀的人生際遇時，他會好好思考這個關鍵點，因為幾乎所有的宗教都反對自殺。猶太、基督、天主教認為，人是神創造的，只有上帝可以收回人的生命，人不可自己結束生命；而佛教則認為，自殺與殺人都是殺生，所以也反對自殺。

## 中年人需有逆風毅力

問：青年之後，步入中年，法師覺得這一時期的人生，應該注意什麼？

答：就以我自己為例作說明吧！我少年出家，知道佛法的好處，就有振興佛教的心願。這個心願到了中年之後，才得以逐步實現。

問：過程中，法師是否曾經與多數人一樣，覺得夢想難以實現，或永遠達不到。

答：是的，但我從未放棄。

那個時代，社會頗動亂，我見到許多人徬徨無依。二次大戰結束後，社會漸漸安定，可是我一樣看到許多人活得不快樂，我想這是觀念問題。佛法可以導正偏差的觀念，所以我一直吸收、咀嚼佛法，也不斷嘗試把自己知道的佛法告訴別人。

這當然要憑藉傳播媒體的力量，我二十歲就寫文章，但影響力很小；到了二十五、六歲，幾乎覺得沒機會了。直到三十歲從軍中退伍再度出家，開始編佛教雜誌《人生》，接著到高雄美濃山中閉關，在沒有電話、電視，

甚至沒有電燈的寺中禪坐，內省心性，察照自己內心深處的世界，堅定了信願。同時，書也一本本寫成。

那時候我已將近四十歲，海內外邀稿漸多，我的願望也慢慢實現，但還是很慢。例如我三十五歲時（一九六五年）就完成《正信的佛教》一書，第一刷只印一千本；十年後，我從日本留學回來，那一千本還沒賣完。

當我的師父東初老人圓寂，我再從美國返國承接老人的遺志，弘揚佛法之後，《正信的佛教》就一版一版地印，流通於台、新、越、香港、大陸，現在出版量已有兩百多萬本；而且也慢慢有人真的照我發表的「理念」去行事。依此可見，中壯年的年限很長，從三十到六十五歲，這是人生的黃金歲月，更應當不中斷地學習，還要努力充實自己，逐漸發揮影響力。

在此時期，我離開較單純的學院環境，進入社會之後，因為因緣具備，很多事情聚集而來。其中有逆緣，有順緣。重要的是，我絕不因逆緣而放棄。

中年時，我也飽受打擊，俗話說：樹大招風，當知名度高了，隨之而來的非議責難也愈多。過去，我曾為了佛教正信之辨，與基督徒發生過筆戰，那其實是小事，我很感激他們，讓我有機會釐清外界對佛教普遍存在的誤解。

但當批評我的聲音來自教內時，衝擊更大。當時，我很少有真正的朋友。因為當年我的言論很激烈（關於如何振興佛教的方法），很多人都覺得受到我的「辱罵」，連我的師父都有這種想法。雖然我自認為是對事不對人，但是沒有獲得大家的諒解，因為事裡有人，人在事中，無法二分的。

那時候壓力真的很大。我赴日留學也曾遭受反對，一因我人緣不好，二因有些人推想，我赴東瀛之後必定還俗。

在壓力下我沒有放棄，還是繼續走自己的路。憑藉的是什麼樣的信念呢？就是山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉；只要大方向不變，其他的都可以轉變。又如，我入山閉關，與蚊子、壁虎為伍，別有趣味。那當中也是有麻煩的，但閉關尋求內心世界清明，並整理佛教經藏，這是我的志願，也沒有任何人要我去。

從這些經驗看出，人到中年更需要毅力和恆心。一般人到了這個年紀，既要成家又要立業，上有高堂、下有幼子，壓力、誘惑很多；的確要有逆風逆浪的毅力才能夠心志不搖，航向目標，貢獻社會，甚至領導一群人前行。即使只有一、二人，但大家有心一起發揮向上的力量，那也一樣有他的影響力。

## 歡喜看生死 60

時代從來沒有停留過腳步，我們也只有不斷地努力，提昇自己的智慧，才能引領風潮，改造環境。只求盡心盡力，對現在的社群有益，至於千秋萬世之後的事，則不必在意。

又如，我寫作的目的不是為了出名，所以當年常用筆名。更不是為了「我想說什麼」，而是思考這時代的人想聽什麼、是否願意看我的著作等問題。因此，我很講究表達的技巧，得要用現代人聽得懂的語言才行。否則，古代大德對佛法講解得還不夠多、不夠好嗎？我又何必在字海中再投字進去呢？

況且，我從來不存著自己的書要留給後代的念頭，我不考慮五十年後的人是否要看我的文章，我關心的是現代人需要什麼。因為後來者自然有不同於我們現在的語彙和需要，也自然有人會去滿足新的需求，不必是我。

總之，在中年時期，立業做準備、打根基，以及衝刺的時候，我還是一句老話，要有奉獻的心，不要老算計名利，那會惹來許多的煩惱。但如果多做奉獻，到某個程度，名利會自然跟著來的。

問：法師剛提到年少時編織夢想，步入黃金歲月時就發揮逆浪行舟的毅力，充實自己邁向目標。這種帶著英雄及戲劇性色彩的人生，的確是二十歲上下的人所企盼的。但是，大部分的人到了中年，恍然清醒，

## 歡喜看生死 61

發現自己只是芸芸眾生中的路人甲、路人乙，上班下班而已，往往在心理上需要一番調適。究竟中年人該怎麼接受自己的平凡呢？

答：俗話說，兒童是國家未來的主人翁。主人翁是指每個人都可以當領袖，或成為社會上左右時局的風雲人物嗎？當然不是。

成為社會乃至全世界的主人翁，這句話的真諦是，在民主的環境中，每個人都有一份奉獻自己的機會和力量。國家、社會都是抽象的名詞，事實上，它是由每一個個人的表現聚合而成的綜合體。

我常以手錶來比喻這件事，手錶要運作得好，它所有的零件，不管是大中小齒輪、螺絲、指針都必須通力合作地運轉，少一個都不行，彼此都有密切的關係。現實世界裡，不同的社會有不同的運作模式，有的是由一個大齒輪來帶動，有的則是由三、兩個中齒輪組成核心。看起來好像當大齒輪的比較風光，但是，手錶裡面全是大齒輪，這樣行得通嗎？

所以，如果國家有進步，所有克盡己力並扮演好自己角色的人都有功勞；反過來，社會有缺點，不要光指責別人，也應該自省有無失責。

青年朋友編織彩色的夢，那是好事，也很自然；但隨著光陰流逝，

也許到了中年，發現自己的機遇、各方面條件不允許，無法實現夢想，即使如此，也不必為此感到悲哀。我們觀察一下，周遭的人是不是仍然有類似的夢想？而再下一代的年輕人是不是也有同樣的夢想？如果這個夢有追求的價值，那麼一定不斷會有人前仆後繼去努力和嘗試。有一天，夢想、抱負真的實現，那麼成功何必在我？由別人完成，不也很好？人類歷史上許多畫時代的制度、科技，不都是許多人獻身研究，經年累月堆砌成績，最後才由少數人完成。因此，凡是在這漫長過程中努力過的人，都不是平庸的失敗者。

而一個人作夢不如大家一起共同作夢美滿。

古代儒者對人的道德要求很高，希望君子（讀書人、知識分子）都能三十而立，立什麼？立功、立德、立言。到了現代，「三立」應有不一樣的解釋，因為教育普及了，過去受教育是少數精英的權利，他們都準備要當官，所以道德訴求很高。現在人人平等，不必把三不朽的格言想得那麼偉大、高不可攀。

依我看，盡己之力，就是立功；與人和平相處，就是立德；說話算話，用真誠心講話，就是立言。



## 老年人需要服務人群分享經驗

問：老年時又該如何把握這段歲月？

我有個親戚曾告訴我一個很有趣的故事，他住在一個老社區已有四十年，所以街坊老人鄰居很多。其中有一位老先生每天清晨三、四點就到公園散步；七點回家吃早餐休息，又出來走走；中午太陽大，再回家用飯休息；到了黃昏還是在公園散步，直到天黑。日復一日，除了三餐，老先生的一天，全花在走路運動上。我這位親戚感慨良多地說，許多老人只想健康地活久一點，他可不想這樣。

法師認為老年生活怎麼安排才好？

答：我常笑說，「夕陽無限好，不是近黃昏；前程美似錦，旭日又東昇。」有宗教信仰和沒宗教信仰的人，到了老年，生活差異就很大。有人可以重新展開第二春，或在心理上已準備好死亡及死後的重生；有人則愈老愈勤於求神問卜，不知未來在哪裡？

老來多照顧自己的身體是應該的，但把它當成生命的全部未免有點可惜。現代人平均壽命逐年延長；老年人雖然體力、心力慢慢損耗，但由於經驗豐富、

## 歡喜看生死 64

資源頗多，在條件許可的情況下，是可以再創事業。然而，老年人比較患得患失，禁不起大幅度的失落。青年及中年時衝勁十足，對於人生的起伏及落差，多不以為意；但老年時，對這種大變動的承受力比較差，因為精力已衰退，大不如從前了。

不過，老年的人生像黃金般的蓮花，必須盡力維護。不論從事宗教公益義工，或上空中大學、社區大學繼續進修，都是很有意義的事，可以擴增生命的活力。

以我個人而言，真正開始弘法是五十歲以後的事；對社會的影響力，則是在六十歲建立法鼓山之後才更彰顯。我和弟子們開玩笑，如果我在六十歲之前死了，就沒有法鼓山的志業了。

很多人認為青壯年耕耘，晚年是收成、享福的時候。話雖如此，但人老了是否還要收成名利、地位、權勢？不是的。應該是將你耕耘的結果廣布於社會，與人分享。其實從小到大到老，我們都是一路學習，同時也一路在收成。所以，晚年時應該將你此生的經驗、資源奉獻給社會及其他人，讓下一代有機會發揮才是。

## 第四章 命理的正思惟

問：趨吉避凶是人的本能，因此幾千年來，東、西方的命相占星術，歷久不衰。在台灣，許多人在選擇職業、婚姻對象、陽宅、陰宅，甚至姓名、理財，都會受命相、地理風水的左右，不但影響個人日常行事，也進一步影響個人對自己生命的認知。

法師曾在《法鼓鐘聲》一書中提到，「天有天理，地有地理，人有命理。」這裡所指的命理是什麼？跟時下一般用來預測未來的方術，是同一件事嗎？

### 生命的源頭即是命理

答：我所說的命理，包含生命的源頭、過程和結果；而這個結果本身，又會成為下一個源頭，展開另一個過程，再得一個結果，如此因與果循環不已。

命理的推展，需要配合天干、地支，才能推算一個人一生大致的狀況，以及一些生命的特質。這也意味著，人的命理與天地（自然）相呼應，息息相關；

所以，命理之中有天理、有地理，是在特定時、空環境中運作的。既然是在一定時間、空間中互相牽引，就有各式各樣的元素彼此配合，形成一種能量。

具體而言，縱使同父同母所生的兄弟姐妹，因為出生的時間不同，他們的性情、潛能就各有差別，甚至南轅北轍；而同年同月同日同時生的人，因為父母的遺傳及地點環境不同，資質也互有高低，不能一概而論。在這些力量交互作用下，一個人生命的基礎、一生的過程，大致上在出生時已經決定了。

後天的環境、作為，當然會改變一個人的身體健康、心理狀態、潛能與智能發展的程度，因而漸漸地改變了原先的命運。俗話說「小時一看，到老一半。」話雖可信，卻又不能盡信。

我自己就是個很好的例子，我出生就是個體質瘦弱、多病、弱智的孩子，許多人一看我這個樣子，都會認為這個孩子將來是沒有辦法了。一直到我成人了，在成長過程中，看好我的人很少很少，到了三十幾歲還是如此。要是有人看好我是個可造之材，就會投資我；但我一生幾乎沒多少人主動栽培，大概都不認為我能做出什麼事業。我目前的一番作為，是出乎許多人意料之外的。所以，人一出生，大部分的事雖然已經決定了，但還是有努力的空間。

問：為什麼一出生就「大勢底定」了呢？

答：這跟出生的時間、空間的氣有關，它代表著你出生時在宇宙間吸收到多少能量；文天祥在〈正氣歌〉一文中說到：「天地有正氣，雜然賦流形，上則為日星，下則為河嶽。」所以，一般算命的人，不但需要生辰八字資料，通常還要問生於何處。

除此之外，還要配上源頭的因素，這個源頭是過去世帶來的福報或業障。由於人人都不知道自己出生時帶來什麼樣的福報、業障，所以只好叫它「命運」。

社會上幫人算命問前程、占卜吉凶的方法，真是五花八門，大致上可分為面相、手相、骨相、紫微斗數等，這些統稱為命理學。這些數術，不完全是無稽之談，它們能經過幾千年的變革，至今仍盛行於民間，有它一定的道理。但我們往往可以發現，任何數術占卜過去發生過的事，準確度都很高，但預測未來則不一定準確。這說明人的未來掌握在自己手裡，人是可以努力改造自身運程的。

為什麼看過去比較準確呢？因為過去發生過的事會對我們的身心造成影響，並且顯現在我們的外相和氣色、氣質上。俗話說：「相由心生。」因此有些人批命，他憑藉的不只是生辰八字等資料而已，

## 歡喜看生死 68

敏銳的人還可以感受到你身上散發出來的氣，再參考生辰八字中透露出的特色，跟你講幾句話，察顏觀色一番，就可以推敲出一些線索了。

人總是「窮算命，富燒香」，但窮不一定指金錢上的不足，它泛稱資源的匱乏、心靈的困頓，和生命歷程中的挫折坎坷，都是窮。在這種處境中的人，有種種的疑惑，就會想算命以瞭解原因。富燒香則是還願的心情，到廟裡燒香以感謝神明的保佑。通常一帆風順的人不會想算命，因為他們太有自信了。

我自己也有兩次去算命的經驗，第一次就是因為遇到「窮」的情境。

當時我還不到三十歲，仍在軍中當通訊兵，身體又不好，想退伍卻又退不成，所以感到前途茫茫，心情非常苦悶。

有一天，我與一位居士聊起這個困局，恰巧被一位法師聽到了，就建議我去找一位很有名氣的袁先生算命。我回答說，那個人那麼出名，讓他算命還要預約掛號，費用太高，我付不起。那位法師說，他可以幫我付錢，要了我的生辰八字，用通信的方法幫我算命。

袁先生的回信中，批了我的流年，講過去的都很準，而他則說我是出家人的命，將來會成為一位有影響力的法師。

## 歡喜看生死 69

他還說我活不過六十五歲（聖嚴法師今年已七十歲），而且我的人生走到六十三歲就已到了盡頭，勸我到此需要隱退，否則會折壽，活不到六十五歲。

過了幾年，從軍中退伍後，我二度出家；有一個機會，我們共有五位法師一起去找一位韓先生，他是一位專門研究指紋的專家，研究命理是他的業餘嗜好。

那時候我還是沒錢，由其中一位法師幫我付帳。韓先生看了我們五個人，他囑咐其中一人小心日後將有麻煩；後來，這位法師果然早逝。韓先生說另一位很有前途，這位法師後來果真很有作為。

至於我，他看我的手相良久，之後說道，我的掌紋很奇怪、很少見，並說我只能活到五十幾歲。（法師伸出他的左手，一邊指畫一邊說），我這條生命線本來中斷，後來不知不覺又連接在一起。我有斷掌，但斷的方式和別人不一樣，一般人是智慧線、感情線呈一直線；我是感情線彎一個角度，才跟智慧線相連。韓先生還看我的婚姻線，說我應該有三個太太，而我卻出家，也幸好我已出家，不然可麻煩了。他還問我們，是真的出家人嗎？還是化妝來找他開玩笑的。

這位韓先生雖然斷言我會死於五十多歲，但研究半天卻也看出一點希望，因為他說我的掌紋中，有許多由大小線交叉而成的「星丘」，這代表有一些可能性，

不一定好，也不一定壞，只是個機會。

十多年前，我的一個在家弟子也研究紫微斗數，他非常熱心，執意要幫我算命。他說：「師父，給我算一算，有好處的。」我就給他生辰八字，他排過命盤之後告訴我，什麼時候犯水，哪一年房子有火災，又什麼時候會犯風……，我都不去理會。這位居士也說我只能活到六十多歲。

### 改造命運有良方

可見，人雖有命理，但命理學卻不見得可靠，得看你的恆心和毅力。恆心、毅力表現在哪裡呢？表現在「富貴不能淫，貧賤不能移」。大富大貴時，不驕奢淫逸；貧賤時也不灰心喪志，不論處境如何，都堅持下去，不斷地學習、奉獻。時過境遷，富貴貧賤也都有結束的時候，如果你心志堅定，那麼命理對你也莫可奈何，因為它操縱不了你。這就是改造命運的好方法。

人一出世，源頭雖已確定；但在人生過程中，每個當下，不管大小，你都會有收穫。因此我們雖不能改變已經確定的源頭，卻可以改變過程中的結果，每播下一粒新的生命種子，將來便有個新的、好的生命源頭。



## 歡喜看生死 71

好比我們今天做的事（因），就成了明天的源頭（果）；有時候，結果不會那麼快來，有的因果卻可能很快就成熟而呈現出來。假設我今天胡說一句話，報紙刊登出來，那我馬上有不好的結果和影響到未來的源頭；但今天做了一件好事，卻不一定在明天就享受到好果實。但是我相信這個好的結果會持續累積，甚至到死後的未來，它總是會在我的有生之年中呈現。

源頭，是命理中很重要的一環，但是一般命理學者卻極少考慮到這個重要的因素，反而將注意的焦點放在一個人生命的過程。他們可以告訴你，你的人格特質、家庭背景、未來運勢等等，卻無法告訴你，為什麼你會有這些特質？為什麼你會生在富貴之門或貧窮人家？命理專家不能解釋生命的源頭，其實，它是一個使命。從佛法來說，每個人來到這個世上，都帶著一個使命，你這一生就是要去實現這個使命。

問：為什麼出家人都成為法師了，還要去算命呢？

答：那時純粹是好玩而已。

問：一般人在人生的十字路口，或因好奇，也可以去算命嗎？

答：還是少算為妙，不算最好。

先說一件有趣的事，命理專家也不見得算得出自己的命。

替我算過命的那位袁先生，他有一筆錢。在早年政府遷台的時候，銀行制度尚未步上軌道，利息也低，他就把這筆錢放在一個同鄉的老和尚那裡，託老和尚幫忙，借給需要錢的信眾，替袁先生收較好的利息。

過了一、二年，袁先生收不到半分利息，連隻字片語也沒有。他急著跑去問老和尚，那筆錢利息狀況怎麼樣？

老和尚反問：「你有錢放在我這裡嗎？我拿你的錢做什麼？我收人家錢，那都是信徒布施的。」

「唉呀！你怎麼忘了，我真有筆錢寄放在你這裡。」

「有收據嗎？」

「我們這麼多年交情，我信任你呀，你又是個法師，不會騙我的。你糊塗了。」

「這麼一大筆錢，我要是真收下，怎麼會忘呢？我真沒拿你的錢，所以如果你說出去，別人也不信。」

後來，袁先生還是到處說老和尚吞了他的錢。有一次，兩人再見面，

老法師說：「你不是精於算命嗎？怎麼算不出來自己會破財呢？你不要再張揚這件事了，否則別人會認為你的招牌不靈了。」

那一年中秋，老法師拿著一盒月餅去看袁先生，希望他消消氣。老法師離去之後，袁先生難消心中氣憤，拿起那盒月餅往地上砸，想不到砸出一堆鈔票，他恍然大悟，才知道自己失禮，於是趕緊向老和尚道歉。

連命理專家都算不出自己要受此大玩笑，平常人何需算命？即使遭遇困難，也不必去算命，主要有兩個原因。首先，你很難知道命相師的為人如何，遇到品德高尚的命相師，他會鼓勵人要多積德、行善、充實自己，才能改變命運；如果遇到品德不好的命相師，他就叫你花錢改運。然而，命中的因果業報，豈是給錢改運，就可改變？再者，你也不知道他是否準確，若是不準固然冤枉，就算真是準確又如何？是福不是禍，是禍也躲不過。

有一回我走在路上，旁人提醒我「小心」，我心裡也自忖要小心，才有這個念頭，不知怎地，剎那間就摔了個跟斗。又如我上樓梯時，一定小心扶著扶手，但有一次腳踩住自己的僧袍邊襟，不小心跪跌了一下。又有一次我在路上見到對面駛來一輛機車，我連忙小心地閃到路邊，但還是被撞著左手，

不僅手錶及袖子破裂，還要被罵：「瞎了眼啦！你找死嘛！」算命的相士要你何年何月防水、防火、防盜、防血光、防破財，但這些凶險之事難道平常就不必防範嗎？那是天天要防，防不勝防的。

還有，過於依賴這種方術想趨吉避凶，做什麼事都要看日子、對方位，結果弄得自己緊張兮兮、疑神疑鬼，連帶也給身邊親朋造成不便，人際關係也就容易不和諧，實在是未蒙其利，先受其害。所以，時時小心是應該，因擔心而算命則不必。

不過命相不是一無可取，有些人知命之後，反而因為認命，心裡比較安定，知道一些人間常企盼的功名利祿今生沒份，那就安份守己，不做非份之想，這也算是心理治療的正面功能。但是有些不得志的人，如果完全依靠算命，恐怕有了機會，也不敢嘗試了！

問：這種事也很弔詭。例如有一本小說，書中女主角做人家的小老婆，她去算命，命相師說她就是這個命，她也就真的認命了。這也叫做算命的正面影響嗎？而且我知道許多外遇事件的女性第三者，都有類似的經驗。

答：這就要看命相師的道德了。

有道德的命相家，看到女性有這種可能，他不會說破；在事實未發生前，他會叮嚀女方要多讀書，增長智慧，感情的事不可太衝動等等，不會「鐵口直斷」對方會當小老婆。但是如果事情已經發生，那命相家說了無礙。在我看來，很多人願意當小老婆，是源頭帶來的，她明知不能登堂入室受人祝福，還是去做小老婆，那真像小青蛙碰到蛇，終究逃不過。除非當事人有了宗教信仰，理性轉強，依靠自己的心力加以改變。

問：算命是不是迷信呢？崇尚科學的人認為那是沒有科學依據，但命理界則說命理是一種統計學，很合乎科學。法師怎麼看待此事？

答：我不能說那是純迷信，它有它的道理，我們承認命理的存在，但不可以事事遷就它。

### 迷信與正信

問：那麼迷信與正信的分別在哪裡？

答：大體而言，全世界信仰宗教的人，不論他信仰天主、基督、回教或佛教，如果只停留在「信」的階段，而不去理解和實踐，那麼都不能算是正信；

因為「信」的基礎有的時候是非理性的，不需要什麼理由，因此也就很容易掉入迷信的陷阱。

以基督教來說，他們講「信、望、愛」，信上帝是希望上帝垂愛世人；由於希望得到上帝的愛，世人也就應該學習祂，先去愛人。

更深一層解析，信仰很深的基督教徒，把一生所有的遭遇，不論是逆境或順境，看作是上帝的恩典、賜予；把挫折、困難和福份都視為磨練的機會，這是非常不容易的事。最後，因為上帝有愛，人一如上帝去愛他人，終得上天國，回到神的國度。

這樣的信仰邏輯和行為，的確經過了神學、理論方面的辯證，但是一般基督教徒大多只停留在「信」的層次，雖然他們也「望」，希望上帝賜給他們恩典，所以不斷禱告，但不容易體驗到，即使遭逢逆境，也是上帝恩典的另一種的表現。

就佛教而言，在中國社會裡，由於其他民間信仰不斷摻雜，情況比較複雜。我把這個混雜的民間信仰現象分為幾個層次來分析：

- 一、急診式：臨時遇到困難、問題，找不到辦法解決，才想到求神祈佛。
- 二、賄賂式及投資式：信教者心中帶著回收的預期，希望這輩子或下輩子生長在好的家庭，或好的環境，以享受福報。
- 三、證人式：以宗教信仰當名牌、通行證，證明自己是好人；或對著神明向他人發誓，證明自己是無辜的。
- 四、健身房式：用氣功、養生術等包裝宗教。
- 五、經驗式：這種宗教信仰強調神祕、靈異的經驗，著重於神通力和感應。很多人用禱告、打坐、持咒、誦經、加持的方法，以獲得這樣的神祕經驗為滿足。

- 六、學問式：把宗教當作一門學問或哲學來研究，宗教的論理吸引他，或者出於好奇，而成為宗教學專家。但他們的思想言論是一套，立身處事的行為又是一套，言、行未必合一。
- 七、愛與施：這是比較高的信仰層次，信徒能以愛和布施來身體力行宗教教義。施是為了慈悲的愛，不為求取名利等的回饋。

最後，是超越式的宗教信仰，它是無我、無執著的，不以自我為中心的信仰，以「空觀」、「中觀」來體驗空性的智慧、實踐無緣慈悲的佛法。

因此，健康的宗教，

必須能在日常生活中把理論（教義）和實踐結合為一體。也就是說，生活中的每一個當下，都可以不受誘惑、刺激，因而不起煩惱。例如，自己有能力布施、付出愛，於是去做；既不是為了求得福報，甚至也不「想」著自己是在布施、做好事。這是三輪體空的精神- 沒有布施的人、也沒有被布施的對象，和所布施的東西。

除了超越式、愛和施捨式的宗教信仰，也不能說其他六種信仰層次完全沒有好處。許多人透過練功、膜拜、上香祝禱等等儀軌，心理上就有安全感，因為藉著這些儀式，他們認為可以得到「保佑」；即使所求之事不應驗，他們也會自我安慰，認為大概自己福報不夠，所以有麻煩時神明也幫不上忙。

例如，我就注意到，一些進香的遊覽車，偶爾也會發生車禍，但是沒有信徒會怪媽祖、王爺不靈驗，他們每年還是照樣前往祖廟。

而宗教的神祕經驗，同樣也有加強的效果，可以提昇對宗教的信心。不論是增強心裡的安全感，或者兼顧對宗教的信心，都有好處。我們現在所提倡的是，把信仰的層次，從這些層面再往上提昇，使得由信仰所得到的信念，能與生活結合，進而產生淨化生命的力量。



## 受報與祈求

問：法師先前提到，源頭帶來的業報（有好有壞），很難改變，所以不需在人生波折起伏時，寄望能透過花錢改運的門道。但是，我讀過一本《十大弟子傳》，介紹釋迦牟尼佛住世時，座下十個大弟子的種種事蹟。

其中，神通力第一的目犍連尊者被外道害死，佛陀弟子不忍又不可置信地問佛陀，目犍連為什麼不用他的神通力躲過災厄呢？佛陀回答，那是因為目犍連前世的業報，應該要受此橫逆而死。

但另外一位阿難尊者，有一天見到鬼像現前預報他將死的訊息，阿難大驚而問佛陀該怎麼辦。佛陀教他一心持誦阿彌陀佛的聖號，經過好幾天，終於得到阿彌陀佛的慈悲，延長他的壽命。為什麼同樣有業報，但有的可以求，有的不能求。

答：阿難尊者這樣的故事我不清楚。

問：或者以持誦觀世音菩薩的聖號為例。根據《普門品》的記載，人若遇兵、刀、盜、水、火、風等劫難，只要一心稱誦觀世音菩薩的聖號，

他就會聞聲前來解危。許多法師在解說《普門品》時，也會舉一些實例來印證。這不也算是「求」消業障嗎？

答：佛教所有的經典，大致可以分為兩大類，一類是原始的經典，這些經典比較忠於釋迦牟尼佛的說法，是弟子聽聞佛說的法義後所記載，這些主要以《阿含經》和《律藏》為代表；這些經典中的確有少許篇章論及神通，卻很少講感應之事。另一類經典，以大乘經典為代表，例如《地藏菩薩本願經》、《法華經》等，就提到很多感應神通的事蹟。

愈是原始的經典，愈貼近人性，多以人的本位為出發點，談人及人生各個層面的問題，思考日常中如何以智慧解決困難，乃至如何能不失煩惱，如何以慈悲面對眾生，不起分別。這兩個原則，充滿在佛陀的教誨中，如何改善你的命運，經典也有記載。你遭遇到什麼樣的厄運，佛陀也會告訴你為什麼，能夠改善的就改善；不能改善的，逃也不是辦法，就勇敢接受它（處理它，再放下它）。偶爾，佛陀也會提到神通，可是不能流於蠻橫式的，例如打人一拳，還不准別人還手。

在社會上，總會碰到不順心、不順眼的人與事，這是過去世與對方沒有結好緣，今生的功課，就是結束這個緣，不可以冤冤相報，沒完沒了。所以，

如果能讓對方寬心，不擾你、害你，這非常好。但如果對方不能原諒你，有時業力太強，以致他無法原諒你，那就只好坦然接受；一旦接受以後，就等於結清過去所積欠的舊帳了。

目犍連是被鹿杖外道打死的，這些人的法器是鑲著鹿角的杖棍。目犍連神通之大，十大弟子中排第一。當年，鄰國要攻打佛陀的母國釋迦族，佛陀坐在要道上三次，勸退來軍，但仍然阻止不了戰爭。目犍連不相信事不可為，用神通力把釋迦族中上百位善男子、善女人，裝在一個大鉢內，他以為可以保住這些人的性命，但當戰爭結束後，他打開鉢蓋子，赫然發現鉢內那些人都已化為血水。

有這麼大神力的目犍連，面對自己的業報，也只有坦然接受，而不再施展神力逃避。因此，佛教原始教義比較傾向勸人面對業報、接受業報。

佛教經典到了大乘時期，提出不同的解釋，其中強調的是佛菩薩的慈悲誓願；所以當人遭遇災厄危難時，可以借用佛菩薩的力量救濟，暫時緩一緩，待將來精進修行之後，要做大佛事、大救濟，而且自己也還要受報。甚至有說「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡。」唯其根本的原則是「定業不可轉」，造業需要受報。例如，佛陀即使成佛後，還是有背痛、挨餓、受人誹謗，

## 歡喜看生死 82

又如佛陀被提婆達多陷害，以致腳受石頭砸傷而出血。雖然成佛，但仍免不了前生之業報，這些受報都有它的原因，也得坦然接受。

原始佛教經典與大乘經典在這方面會有不同的出發點，關鍵在於原始經典認為得大解脫、進入涅槃之後，就不再有來生；因此，所有的果報、因緣，在此生都得了結。但大乘佛教認為，即使證得解脫，出於度世的慈悲誓願，還是會一生一生再來的，所以可以慢慢受果報，解脫後再補償。

問：聽起來，法師似乎比較傾向原始教義，鼓勵人面對業報時，要勇敢承受，而非求受業報。

答：我兩種都採行。雖然我有時也祈求觀世音菩薩，基本上我是傾向原始教義；但對於一般大眾，若是遇上大難關，真是熬不過去、撐不住，我也會請他們祈求觀世音菩薩，讓內心有個依靠。看狀況而定，不是絕對一成不變。

## 第五章 死亡是怎麼回事？

問：雖說「人生自古誰無死」，但是科技的力量已經進入死後復活的課題，例如「急凍人」的實驗。法師認為人類將來能否「不死」？或者壽命可以延長到幾近壽命的極限？

### 萬物變化無常

答：自古以來，總是有人希望長生不死，但是到現在為止，不論中外還沒發現有人可以不死。事實上，不僅人類一出生就貪生怕死，其他動物也一樣。我們觀察自然界的生態，即使是植物也有榮枯交替，在地球上有存活百年、千年依舊的神木，卻還沒見過有萬年不死的樹木。

在第二章〈生命的意義〉中我提過，萬般靈物都離不開「成、住、壞、空」四相的循環，我們寄生的地球也有生命的終點。地質學家研究地殼活動，大約幾億年變動一次，海洋升為高山，陸地沉為川流，在這麼劇烈的地層變動下，

當時的生物幾乎都滅亡了。如果我們站在宇宙中窺看地球，它的運行軌道並非一成不變，從圓形轉為橢圓形，這種變化就會牽動南、北極和赤道位移，進而影響其中萬物的生態。這種宇宙天體的變動，進行速度很緩慢，它的影響並不是一、二代人類可以明顯感受到的，但它的確在變。事實上，沒有事物是亙久不變的。

自然環境的變化，形成春夏秋冬，人類身體對應這些變化產生生老病死。即使我們心理的活動也是轉變不已，而心理活動也有生、住、異、滅四相，意思是我們每一個念頭都會經過出現、暫時留駐、變化、消失這四個過程。

所以，從宇宙、地球、生物、人類，到我們的身體、心理都無法永恆不滅，它既生生不息，也同時變化不已，這就是無常現象。

以人類的智慧，很早就觀察到環境的動盪，和人終會死亡的事實，但人類卻一直有長生不老的欲望，這個深沉企望廣見於人類歷史各個民族的宗教信仰裡。例如古埃及人相信，人死後可復活，借用此生的身體到另一個世界，所以發明木乃伊，但到了二十一世紀的今天，我們都曉得，從來沒有一具木乃伊復活。

中國古代也是如此，古帝王會想辦法讓自己的遺體不腐化，而且也有財寶、奴僕陪葬的死亡文化，這種現象正是渴求復活、希望永生。

道家勤練內、外丹功，最終的目的就是羽化登仙、長生不死。所謂內丹功就是氣功，他們認為將體內「精」力練成「氣」，「氣」再練到一個階段可成「神」，再持續練下去便可成「仙」。這時候，神魂就會脫離軀體而去（道家稱此為遺蛻），達到不死的目的。

但這樣的事情只存在於個人的信仰中，真有如此的仙人嗎？好像沒有。

道家所練的外丹功，就是用汞、金、銀等金屬提煉的藥丹，又稱丹鼎之術。在一、二千年前這是一種科技，對中國人後來的冶金技術有正面的幫助。但是，用煉丹術煉出來的丹丸，卻從來沒有成功地讓服用者長生。唐、宋時期，許多皇帝王侯服用這類丹藥後，初期似乎真有強身、壯陽的功用，但長期食用後，肝腎等器官因重金屬中毒，反而死得更早。到了現代，大眾不再相信死後復生及煉丹長生的神效，轉而「順乎自然」，以健康食品、維他命、補品、運動等方法延年益壽。這些觀點，原則上我是認同的，但若仔細推敲，其實很難給「順乎自然」下一個妥當又合適的定義。如果人人像樹一樣生長於山野森林，看起來最是自然，另方面卻把自己暴露於危險中。例如《祥林嫂》這部電影，劇中描述寡婦祥林嫂由於貧困，帶著孩子住在山上討生活，後來孩子竟被狼咬走了。所以，

人畢竟是人，需要一些適當的保護設施，無法與其他動物一樣那麼「自然」地在野外求生。

所以，我個人認為「自然」是中庸之道，它的內涵是純樸、簡單、整潔和心境的安寧，無論衣食住行都不要過度物質化，動靜適時適地，這樣應該對延長壽命有一定助益。

有一天，雲門舞集創辦人林懷民先生跟我聊起該舞團團員的生活，我覺得那就是一種「自然」- 簡樸、寧靜而健康的生活方式。雲門的財務一向不寬裕，曾經因為經濟困難休息了幾年；近些年來國民生活水準普遍提高，懂得觀賞的人多了，不過舞者的收入還是不高，平常吃的、穿的、用的都非常簡單，即使沒有公演，每天依舊練舞。如果用營養專家的標準來看，他們的營養應該難以負荷這麼大的活動量，但是在為理想以及對舞蹈的喜愛和毅力下，卻可以日以繼日地跳下去。那矯健敏捷的動作，很難讓人相信他們有的已是四十多歲的人了。

### 知死是重要的

問：既然人終會一死，那麼「知死」重要嗎？因為孔老夫子一句「未知生，



焉知死」，對中國人面對死亡的態度，影響很大。

答：孔子這句話有它的作用，因為一般人在生時對「法」（世間萬物更替之現象）渾然不覺，很少人會去深究生命從哪裡來，既然不去思考生前死後的問題，那麼就好好過現在這一生吧。「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」這種思想也是勸人珍惜生命、愛護身體，不過份冒險，而使生命受到傷害。

如果人都只有現在生的生命，那麼儒家的生死觀，與佛教所講的道理便有許多相通之處。但問題在於，人生的過程中有吉凶、福禍、順逆、貧賤、富貴等問題，而且這些問題都是苦樂摻雜。如何面對、處理這些曲折的人生處境，同時保持心境的平和，用慈悲、智慧對待人與事呢？在這方面，假使你能將生命的長度上下延伸，相信過去、現在、未來的三世因果輪轉，那麼這一生的死亡只是下一生的另一個開始，你的人生态度會更從容來面對曲折的人生處境，以及各種生與死的問題，這是儒家與佛教不同的地方。

我舉例來說明。當我還在服役時，有一位排長跳陞一級，被上級拔擢為連長，由於違背軍中人事的倫理，副連長及其他排長十分不服氣。這位受擢陞的新任連長知道袍澤有怨氣，一天，他對大家說：「我知道你們都比我能幹，

可是我運氣好，這個人事命令是上級指定的，我也沒有鑽營而向上奉承。」大家聽了，就沒話講了。

運氣是什麼？是老天無眼，看不到你洋溢的才華嗎？不是的。這是在過去生中，你跟人結的善緣少，所以今生在與人共事時，就得不到助力，甚至障礙重重。為了改善這種狀況，你今生更要加倍努力，來生才會有好的果實採收。若能如此想，你的人生就會開朗寬闊，擁有一片光明未來。

我在三十多歲，與其他的法師出席法會或聚會時，大家一一介紹，我總是最後一個被介紹。信眾聽到「這是某某法師」，通常都會熱切地說「久仰」，或者也有人向他頂禮；而信眾聽到我的法號時，多半的反應是默然，甚至也有不看我一眼的。那時候，我知道這是自己福報不夠，所以從來不跟人比較、相爭，內心也不會難過。

有一次，我的師父東初老人告訴我，「聖嚴啊，你前世種福不足，現在應該多結人緣。」我回答，過去生結的緣少也無妨，今生我不害人就好了。這是我當時的態度。

因此，相信有過去世，當遭逢逆境時才不會起忿恨心。其實，

由於我自小出家，本來就有這種信念，所以小時後候就勉勵自己多與人結善緣，我很小心地不與人結怨。雖然如此與人結緣，還是不受人恭敬、供養，也沒關係，我既不會生氣，也不會認為一定要受恭敬供養。倒是這個觀念，連結了此生之前的過去，也延伸到此生之後的未來，人的生命因為有了連貫，也就有了更開闊、更完整的格局，這是佛教的生命觀。

俗話說：「善有善報、惡有惡報；不是不報，時辰未到。」此「時辰」若是限定於此生此世，那就會發現世上反而常有「好人不長壽，禍害遺千年」的事例。但是，我們若把這個「時辰」延長到過去和未來，那麼所有的因果，都要經過三世（過去、現在、未來）才得圓滿，以此心態來看待世間的現象，也就能夠將心安置在寧靜的海洋中，不隨際遇而起波濤。

一位西方記者曾經問達賴喇嘛，這個世界哪有真正的公義？到處充滿不公平的事情。譬如，像你這麼慈悲的好人，也落到流亡海外數十年的地步。達賴喇嘛回答他：「如果你相信有過去，相信有未來，你就會感到平安。想著永遠的過去，想著永遠的未來，你的內心就會平衡、快樂。」

至於過去從哪裡來？未來到哪裡去？在生前很難清楚明白。

### 三世永續的生命

問：那麼，死後會不會就很清楚、很明白呢？

答：（搖搖頭）不容易。

首先，我們必須瞭解一個狀況，新生嬰兒的腦細胞是空白一片。如同還沒有輸入任何程式、內容的磁碟片一樣，新生兒只帶著父母給他的基因出世，卻沒有把前生的記憶帶來。因為在前生臨死時，腦中的細胞全死了，無法留下一絲痕跡。

要是有人知道前世種種，那靠的不是腦細胞的功能，而是神通。神通有生得、有修得；「生得」是前世強烈的毅力或福德力所遺留的力量，藉著這個力量而知道前生的部分情形；「修得」是依修定、持誦、觀想等方法而發起神通力，但若不能妥善處理神通，反而會帶來生活上的煩惱。

我遇到許多有這種能力的人，他們都知道自己的過去世。三個月前（一九九九年底），當時我在美國紐約的象岡道場，有一位從北京到美國留學的女子和她母親來看我。這位母親是佛教徒，她女兒則不是。

這位年輕女學生告訴我，她本來跟普通人沒兩樣，可是有一天，她突然就看到自己的過去世，而且也可以預知未來。通常這種異能，可以清楚地看到過去，但至於未來則只能知道一部分。她甚至有透視人內心和內臟的能力，而且不必面對面，只要通個電話，跟她接觸就可以知道對方心意如何、身體狀況如何。

自從她有這種異能之後，生活步調就被打亂了，因為她時而在現在，時而又好像回到了過去，時空發生錯亂。對此生父母的感覺也沒有過去那麼親近，不覺得自己是這個家庭的一份子，因為她知道現在的雙親，不是她「原來」的父母。

她告訴我雖未信佛，卻相信此生有過去，此後有未來，因為她看到了。我勸她最好不要使用這種能力，用多了就可能變成靈媒一樣，對自己對別人沒有多大益處。我也鼓勵她學習佛法，用佛法的知見來看待它，漸漸把這種能力淡化，不用它、不理它。

在我的皈依弟子中，也有一些人有類似的能力，即所謂第三眼，我都勸他們不要用、不理它，慢慢地這種異能就淡化了。

一般有第三眼或第六感的人，很自然會相信生命的輪迴，但有這種異能的人畢竟是少數。大多數人只有依靠宗教信仰，才能相信有過去和未來。

這就是對生死最好的準備，也可以在現在生的生命過程中，得到吉凶禍福的平衡點。九二一大地震，頃刻間家破人亡，受難者內心的哀傷、震驚，豈是旁人三言兩語就能撫平？但是，如果他們有宗教信仰，相信有過去和未來，那麼即使他們一時間無法接受痛苦的事實，但在心理上還會存有安慰和希望。

因為從佛教的教理中，他們會逐漸體會出世間無常、國土危脆、四大苦空、五蘊無我、生滅變異的道理；對於生命驟然間的消逝，也就會慢慢釋懷，走出悲傷的情境。而且因為相信生命三世相續不斷，所以親人雖過世，但不是就這樣消失，而是另一個新生命的開始，或轉生天上、佛國，或者轉世再來做人。這樣的信念，能讓受難者的心靈得到很大的慰藉與支持，有足夠的勇氣繼續完成生命的旅程。

問：根據學者的研究，台灣民眾對死亡的聯想都是非常負面。我曾經看過一篇學者的研究報告，她致力研究青少年、兒童對死亡的認知長達十年。她在多次的調查中發現，台灣青少年一提到死亡，就聯想到陰森、恐怖、地獄、害怕、孤獨等非常負面的情緒。這種想法與國外（主要是美國）同年齡的孩子相比，顯然偏於陰暗。雖然她研究的對象主要是青少年，其實大人對死亡的想法也差不多。

為什麼台灣的人會特別怕死呢？

答：這與漢文化對死亡的描述有關。在我們幾千年的傳統觀念傳述，人死後都會變成鬼，都要赴陰曹地府受閻羅王審判。中國人又相信，橫死的人會變成厲鬼，無人祭祀的亡者就變成孤魂野鬼。這些都只是民間傳說，與佛教無關。

從統治者的角度來看，中國三千年來大部分時間是一統的，幅員遼闊，管理上十分困難。執政者往往善用民間通俗文化，藉戲曲、彈唱、說書、傳說等方式推行忠孝節義思想，勸民眾向善泯惡，這種做法有穩定社會的作用。相對地，也帶來負面的影響，讓一般人一想到死亡，就浮現恐怖的牛頭馬面或淒慘的酷刑等影像，因而人人害怕死亡，避之唯恐不及。

發願往生佛國淨土

然而，根據佛教經典的記載，例如《地藏菩薩本願經》中所說的地獄，是犯下五逆十惡重罪的人，死後因業力所感而去的地方；而生前貪婪、慳吝又殺生的人，死後才會墮入餓鬼道，變成腹大如鼓、頸細如絲永遠吃不飽的餓鬼。所以，生前犯下大奸大惡罪行的人，死後才會下地獄變成鬼，或到地獄受苦；

## 歡喜看生死 94

一般常人死後，是不會去地獄的。佛教只有多財福德鬼、少財普通鬼、無財的餓鬼，沒有提及「厲鬼」，只有孤獨偏遠地獄，而沒有「孤魂野鬼」的說法。

相對於中國這樣對死亡不健康的想像，西方人顯得理性很多，因為在他們的觀念中，死亡沒有陰暗、恐怖的景象，而是一些光明、快樂的未來。

西方的基督教認為，人只要信仰上帝就可以上升天國。即使生前不信，臨終時懺悔、受洗成為基督徒，教友為他禱告，那麼他依然可以上達天國，因為上帝愛世人。只有那些犯下重罪，又不肯認罪、不肯信主的人，才會遭天譴打入煉獄。這種信仰，賜給臨終者非常光明的希望和安慰。同時，基督教也說，為國家、社會，以及為主的愛而遇難死亡的人，都會上升天國；但中國人往往把這些不是壽終正寢而死的亡者稱為夭亡、橫死，死後化為厲鬼、孤魂。兩者差別實在太大。

從這幾個層面觀察中華文化，特別是民俗文化這部分，的確對死亡的描述過於陰暗、恐怖、不健康。我們應該用正確的宗教信仰來扭轉、沖淡這負面的觀點。

佛教稱死亡為「往生」，言簡意賅地指出死後是有未來的。往生到哪裡呢？



## 歡喜看生死 95

所有大乘佛教徒都願往生佛國淨土、西方極樂世界。如果不想往生他方淨土，那麼發願再回人間行菩薩道，也是很好的。因此面對死亡時，不但沒有恐懼，反而歡喜以待，這樣的意義非常深遠，有很大的安定力量。

問：聽法師這樣開示，好像死後我們還有選擇權，而非隨著果報到該去的地方？

答：這中間是有緩衝空間的。一個人就算犯下再重的罪，只要能發心懺悔，誓願往生佛國，便可帶業往生淨土；若願再來人間行菩薩道，再生之後，當然會面對許多的果報；但只要堅定那顆懺悔的悲願心，也能一邊受報一邊修行，必定有所成就。

問：如果生前沒發這種悲願、懺悔心，死後發願來得及嗎？

答：恐怕來不及，而且旁人無法替當事者發悲願心。超度對亡者雖然有益，不過力量有限。所以，如果生前做了一些讓自己後悔的壞事，應該及時回頭，發心懺悔。

問：法師剛才說明地獄不是普通人死亡的去處，這是否意味「閻羅王」也不是人死後的審判長，拿著生死簿計算、總結每一位亡者的好、壞作為？

答：對，閻羅王不一定是判生判死的神明。

在佛教，出現兩個閻羅，一位是在欲界耶摩天的閻羅，這是印度佛教的說法；另一位是在地府的閻羅天子，他發願到地獄度生，並非民間神話裡的十殿閻羅。中國對於十殿閻王的記載，其實是在唐宋以後才慢慢出現的神話與傳說。

依據佛教經義，人死後等待受生的階段叫「中陰身」。一般而言，大約維持四十九天，在這四十九天之間，依亡者生前（包括前世）的業緣，看什麼樣的緣先成熟，亡靈就被這個業力牽引。如果亡者生前發了悲心大願，信心堅定，死後就不會隨業流墮，可以生往佛國或再回到人世行菩薩道，這要看亡者的發願而定。

因此，如果生前發了大願，死後便隨願力而行；但若生前茫茫然，不知未來何去何從，那就只好被業力牽引。要為自己未來的生、死做好準備，一定先要發願，而且是善的、慈悲的大願。

問：法師說中陰身這個階段約四十九天，過了四十九天之後呢？

答：過了四十九天還沒有轉生，就自然成了靈體，不是到地府，也不必然成為餓鬼，而是飄浮在空間，或者是依草附木的幽靈。佛教對亡者的超薦，主要是超度中陰身，所以人死後四十九天內，親友對亡者所做的佛事效力比較大，

一旦過了這期間，如果已經轉生他道，功能就比較低了。

中陰身之所以尚未轉生而成為靈體，有的是因為放不下心中的怨憎愛欲；有的是因為因緣還沒有成熟，等不到「緣」來接應；有的則是因緣觸動，他們反而會寄生於土地公廟，或一般神社廟宮中顯靈，「幫忙」前來祈禱的眾生。但是，只要繼續為他們超薦、說法，他們很快也會放下心結去轉生。所以，附靈在同一座土地廟或其他神廟的靈體，常常是「換班」的幽靈，不會一直是同一個靈體。

嚴格來說，這些靈體是中性的，不善不惡，可善可惡，介乎神鬼之間；顯靈助人的稱為神，作祟害人的稱做作鬼。

無論東、西方，自古至今都有人運用這些靈體的力量為人治病、算命、卜卦、驅魔，古代稱這些人是巫師，現代人說他們是靈媒。對佛教徒而言，知道他們存在則可，不必接近，更毋須恐懼。

問：如果人類目前所生存的地球、所探尋的宇宙，都脫離不了「成住壞空」，那麼天堂、地獄也有「成住壞空」嗎？

答：有的，佛教認為我們這個無垠的宇宙叫「三界」，包括欲界、色界和無色界。人類所生存的地球就在欲界內，另外還有天、修羅、鬼、畜、地獄，

也在欲界；色界是禪定者居住的地方，是心的世界，在這裡沒有任何的物質存在，只有「心」的活動；而在無色界，連「心」的活動都沒有了，只剩一個無限、永恆的我。在無色界裡，雖然已經無色、無想，但仍執著一個永恆無限的「我」，所以並不是體悟無我的佛菩薩的居所。

佛經云：「三界如火宅」，表示三界組成的宇宙，隨時有發生災難的機率。在三界中有三小災和三大災，三小災是刀兵災、饑饉災、疫癘災；三大災是火、水、風災。三小災橫行時，人類還可以生存，但發生三大災時，會將三界全部毀滅，寄居於三界的一切眾生，包括欲界的人類及天堂地獄裡的眾生，還有色界、無色界的眾生，將全部轉到他方世界而重新開始。

## 第六章 死亡的準備工夫

問：法師曾開示，相信有永遠的過去、永遠的未來，就是對「死」最好的準備。

除此之外，能否請法師再進一步開示，人可以為生命的終點，事前做些什麼準備？

### 死亡的規畫與準備

答：處理身後事，的確需要一番工夫，遺產、喪葬儀式，乃至債務的清償等，但是我認為生前做好對死的心理準備還是很重要的。

中國傳統的農村社會，年過五十歲的人都會開始為身後大事做準備，譬如買好壽衣、壽棺和壽穴，這就是不想麻煩別人，並且還會未雨綢繆，為自己留一點棺材本。這種坦然面對死亡的態度非常健康，也非常值得現代人學習。因為臨終者並不認為死亡是悲慘的事，而下一代也不覺得長輩壽終不可忍受，

## 歡喜看生死 100

大家都可以用理性、平靜的心情迎接必然來到的一天。

更深一層看，由於年過半百者預計自己將死，就會更積極去完成未了的心願，或為子孫積德造福；而子女也會自我警惕，把握時間行孝，以免有「子欲養而親不在」的遺憾。

時代演進到二十一世紀，人類平均壽命雖然延長，但對死亡的準備，反而不比農業社會那麼坦然自如。隨著醫藥科技的突飛猛進，大眾似乎普遍預期「人定勝天」，對於任何時刻都可能降臨的死神，失去隨時面對的心理準備，以致當來臨時，張惶失措而不能接受命終的事實。

表面看來，現代人受到較好的保護，壽命也延長了，但是死亡的機率其實並沒有降低。例如，現代人死於天災的人口也許減少；但相對的，人禍方面的死亡機率卻增加了。例如交通意外事故、職業傷害，以及因環境污染、過度開發破壞自然環境而死傷的案件，也是農業社會所少見。

科技時代的生活型態，降低了一般人對死亡的預期和準備。由迎接新生命這件事就充分反映這樣的心態。現代父母都是到醫院生產，原因不外乎在醫院比較安全，萬一發生狀況，可以立刻受到最好的醫療救援。但是先進的醫療技術、

## 歡喜看生死 101

設備，是否真的能夠保證一定平安無事？好像到目前為止還不能吧！

從另一角度來看，醫院的功能是雙重的，一方面接受生，另方面也送亡。事實上，每個新生命在孕育、出生的過程中，都時時面臨病與死的挑戰，更貼近地說，人一出世，即與死亡連在一起。若能及早認清有生就有死的必然因果關係，就比較容易克服死亡的恐懼，坦然地接受死亡。

曾幾何時，社會興起「生涯規畫」的浪潮，由這股浪潮衍生出許多炙手可熱的學說、理論，包括第二專長的培養、性向測定、人格認知、人際關係處理、時間管理、開創人生第二春，甚至理財等等。這些知識的確可以幫助許多人適應或掌握變動不已的新時代，但可惜的是，極少人在談生涯規畫時，納入「死亡規畫」的概念。

反觀西方人，他們卻常在年輕時就已寫好遺囑，日後再視主客觀條件的改變予以修正。雖然台灣社會目前願意在身強力壯時，購買保險的人口逐年增加，未雨綢繆的觀念比以前濃厚；但願意在花樣年華為自己規畫身後事的人，好像並不常見。我建議大家在生命的任何階段都應該思考死亡的問題，以免當「意外」發生時，令親友既悲傷又慌亂。

其實，死亡規畫既無需忌諱，也不複雜，主要包括遺體處理（安葬儀式）、遺產及債務處理，這是對自己及別人盡最後責任的具體表現。這些事情沒有交代清楚的後遺症時有所聞，例如子女彼此信仰不同，為了父母該如何舉行喪儀、安葬，吵得不可開交。更有人為了爭遺產，妻子、兒女互控，因而鬧上法庭，這些事情對亡者及生者，都不平安。

曾經有一位姓唐的新儒家學者，他自己主張以儒家的「死，葬之以禮，祭之以禮」的方式來辦理個人的身後事。但是他母親過世時，他反而猶豫了，因為他覺得儒家儀式並不是他母親所需要的。後來，他思索母親生前習性較傾向佛教，於是採用佛教儀式為母親舉行喪儀。有趣的是，他自己往生時，也採用佛教儀式。

一個人生前有宗教信仰，他的後事比較容易處理，子孫只要依從他的信仰即可；如果沒有宗教信仰，那麼遺族最好效法唐先生，站在亡者立場多加考慮。

#### 四個真實案例

接下來，我講一些真實的例子，這些故事中的主人翁在處理遺產，



以及面對和準備死亡的態度，對社會上許多人應會有些啟發和助益。

有一位老太太，先生過世時留下大筆遺產，老太太的兒女很孝順，於是她把所有家產全數分給眾子女，有孝心的孩子安慰她，請她輪流住在兒女家。

兩年後她來見我，心裡很痛苦，她說孩子本來都很歡迎她；漸漸的，她覺得事情愈來愈令她不愉快。逢年過節，三個兒子都請她到其他兄弟家，就是不願意留她在自己家裡過節。兒子的房子很大，老太太卻都住在客廳裡，沒有給她自己的房間，因為兒子認為老太太只是偶爾小住一下，為她留房間在寸土寸金的城市裡是一大負擔。不過，這種處境讓老太太很不方便，很沒有安全感。

後來，我問她的兒子，為什麼「不要」母親了呢？她的孩子回答說，阿彌陀佛，不是他們不要母親，是母親意見很多，老是嘀咕，使得一家大小不得安寧。

最後我請老太太住在廟裡，她謙稱自己已身無長物，無法供養佛寺，只好由孩子安排住進養老院。

另外一位老太太，在處理相同情境時，就顯得有智慧多了，這位老太太在先生死後，並沒有將遺產悉數分給兒女。她把遺產分成四等份，一份讓兒女一起分，另一份給丈夫生前的所有員工，第三份用於投資生息貲財，

最後一份放在身邊，做為生活所需的開支。而且，她也不跟孩子們一起住，自己和幫傭住老家，沒有家累牽絆，過得自由自在。

每逢佳節，兒孫回老家與她齊聚團圓，她一定發給每個人一個大紅包，兒子、媳婦、孫子統統有，皆大歡喜。即使平日，兒孫們也經常噓寒問暖，看看老人家是否有何需要，一直到她過世，這個家族都維持圓滿和樂的關係。而她的幾個孩子為她料理身後事也很盡心，布施、做佛事，一一行事如儀。我想，這位老太太仍擁有兩份財產，可能是個不小的誘因。這倒不是說她的孩子只為貪錢才行孝，關鍵在於人到晚年，最好學會打理自己，不要心存仰賴子女的念頭。

當然，社會上不是每個人都能有一筆遺產以供晚年之用，如果自己沒有什麼積蓄，就要廣結善緣。

農禪寺過去有位男信眾，他沒有什麼錢，但是幾乎每天到寺裡做義工，幫忙做一些小件的木工，也參加助念團為臨終者助念。他往生後，我們以僧團行者（發心出家，住在寺裡學習出家人的修行生活，準備因緣成熟時落髮的在家居士）的儀禮，為他安排後事，許多信眾及他生前的朋友也一同為他助念。這恐怕比他滿堂兒孫都要做得好，也比一些雖然富有，卻少結人緣的人要圓滿一些。

所以，擁有財富還得有智慧去運用，但如果沒有萬貫家財，就需懂得廣結善緣，這點很重要。這位男居士不但安心地迎接死亡，更將餘年奉獻給宗教，像這樣願意付出的人，能從容的面對死亡，他不但生前做事利人，而且這樣的死亡態度也對後人有益。因為臨終者能夠不驚不怖走向人生的盡頭，這種平和的情緒也感染了周遭的親友，使他們不至於陷入悲傷的情境中。

另有一個妙例，這是我的弟子果肇師和她母親的故事。果肇師的父親去世得很早，姊弟也都各自嫁娶，果肇師出家前一直與母親同住，長達十七年。母女兩人相依為命，感情非常深厚。當果肇師提出想出家修行時，老菩薩沒有攔阻，這種豁達、灑脫的氣概真是少見。

果肇師到農禪寺後，老菩薩就到農禪寺廚房當義工，參加寺裡的各項修行活動，週六念佛共修，每年二次的佛七老菩薩都很少缺席。直到她往生時，一共參加十三次佛七。七十幾歲的老菩薩一向不服老，在禪七、禪三、禪一的禪堂中，也經常看到她的身影，非常精進。她為人風趣，人緣極好，大家都稱她為「古錐菩薩」。

在她去世的那年元月（一九九八年，老菩薩七十六歲），我剛從美國回台，

在寺中遇見老菩薩，我見她走路的樣子，直覺她身體不適，就問她：「身體好嗎？」

老菩薩翹起大拇指說：「蓋勇啦！」

其實，在寺院掛單那幾天，她身體已經很不舒服，但都不願意讓果肇師知道她的狀況已有點嚴重。環保日的前兩天，她的健康狀況已經很差，但因為已經答應北投區的菩薩們包粽子、蒸蘿蔔糕，於是硬撐著身子在園遊會的前一晚包好上千粒粽子。當天清晨三點不到她就起床蒸熟粽子，並送到立農公園將攤位擺設好，才請果肇師送她到台北長庚醫院看病。當天晚上，情況惡化，轉至林口長庚醫院急救。

之後，老菩薩昏迷了六天，果肇師時而提醒老菩薩，平日的念佛工夫這時候要用上。這段期間她若是清醒，就會念佛或持〈大悲咒〉，來提起往生佛國的正念。由於她打過十多次佛七以及每週六參加念佛共修的經驗，非常熟悉佛號的節奏，所以經常用手拍打床沿做木魚聲響，用念佛來抵抗病痛及昏沉。

第六天，她顯得有點煩躁並想回家。果肇師請果東師為她開示，果東師要她把心放下，拿出平日的豪爽氣概來面對當前最重要的一刻，萬緣放下後，大約過了半小時，她就安詳地往生了。

據果肇師說，老菩薩在病中，因手腕打點滴，鼻孔、嘴巴都插上許多管子，身體僵硬、臉色蒼白。往生後，在法鼓山的法師及蓮友們的助念下，協助老菩薩提起正念；更衣時，老菩薩的身體變得柔軟，臉上泛著紅潤。她平時睡覺會打鼾，嘴巴是張開的；但往生時，眼、口都合上，嘴角還帶著笑意。

老菩薩往生後的第二天早晨，我向我的出家弟子們說過這樣一段話：

這位老人家比我們出家眾還多一點道心，雖然有病在身，卻還是那麼鎮定、精進，還在為義工的工作發心。老菩薩並不認為自己病情不輕，就可因此好好了生死、好好一心不亂地念佛，她反而依舊奉獻，直到最後。

有些人害了病，就躺在床上養病（特別是老人家），這時，她他們的心情容易陷入低潮，難免哀聲歎氣；甚至把兒孫、親友、照顧他的人，都一一埋怨一番，煩惱極重。就是出家眾也不能說百分之百不起如此的無明（因愚癡而生的煩惱），於是或者抱怨僧團很「冷血」，或者抱怨師兄弟沒情義。能像果肇師的老菩薩這樣往生，真是有福報，說明她煩惱少，放得下，走得多麼清爽。這不但對社會大眾有啟示，就連我們出家眾也可以從中學習。

最後要談的例子是一位女信眾，如何善用她生命最後的兩、三天，

讓自己的生命圓滿結束。

這位女菩薩在她先生過世後曾告訴我，將來她死後不打算把遺產留給自己的獨生女，而是想捐給我。我勸她，我們兩人年齡相仿，誰先去西方尚是未知數，說不定我先走一步，把財產捐給我不是好辦法。於是她決定將遺產捐給法鼓山。我說，那就對了。法鼓山是十方的道場，透過道場來行布施，利益眾生，這樣的功德就大多了。我本來沒有預計事情會來得這麼快，但它真的說來就來。

隔沒多久，我人在美國，接到她的電話，說她自己快死了，我很驚訝，安慰她不要胡思亂想。但她說：

「師父，我現在在榮民總醫院，吐血不止，我快死了。」

「怎麼會？妳的聲音聽起來好好的。」

「醫生也說我快死了，我要請假出院。」

「既然病得這麼重，怎麼還要出院？」

「我要出院辦理財產過戶，請師父指派法師跟我去辦手續。」

於是我交代理寺裡財務的兩位弟子，陪同去辦理。這位女菩薩忙了一整天，看起來身體還不錯，與她同行的兩位法師不相信她是個即將壽終的病人。

事情辦妥後，她銷假回到醫院，第二天就往生了。

事後，我們也依「行者」的身分為她安葬，她的遺族也欣然接受她對身後事的安排。後來，法鼓山用她的不動產成立佛教教育推廣中心，又以她留下來的動產設立永久紀念獎學金。

這樣面對生命終結的態度既莊嚴又安詳。

問：法師剛剛開示的是關於平常的心理準備，那麼到了臨終前非常短暫的幾天或片刻，臨終者和親友又能做些什麼呢？

放下與助念

答：臨終時，如果意識依然清晰，這時應該將生者的種種事務完全放下，不要再為他們牽腸掛肚，憑添彼此的煩惱。

站在宗教的立場，鼓勵臨終者念佛並為他們助念是一件極有功德的大事。對已喪失意識的臨終者而言，他雖然不能言語，但內心還可以感受到外界的訊息，特別是對親人的感應力很強，所以助念者的誠心仍然可以傳達給他們。

助念，就是以柔和的聲音、慈悲的心、堅定的信念，

在亡者身旁誦念阿彌陀佛的聖號。

助念的意義有四種：第一，是個人對個人、家庭對家庭的互助，把喪家的無依、無奈轉化為互助的支持系統。法鼓山在七、八年前成立了助念團，當時我曾對助念團的團員說，助念之後，大多數喪家會致贈「紅包」做為回饋。但我們絕對不能收錢，而是要收「人」。因為喪親者請人助念，他們一定知道助念的利益，而且也承受了這樣的利益。既然如此，就應加入助念團，進而幫助他人。這就是互助精神的發揚。

第二，幫助亡者往生西方極樂世界。親友及旁人助念可以使臨終者的神識也跟著念佛，得蒙西方三聖（阿彌陀佛、大勢至菩薩、觀世音菩薩）的接引。即使亡者因自身福慧不夠深厚，或因緣不成熟、意願不懇切，不能往生西方佛國，但也一定能到較好的去處。

第三，協助亡者家屬安定身心。由於沉緩的佛號聲具有安定力量，可以降低悲傷和恐懼的複雜情緒。

最後，助念也等於是助念者自身的一種修行方法，也有弘法的功德。助念的經驗愈多，愈能堅定往生西方的信心，自己如果也能念到一心不亂，



功德就非常圓滿了。

活著的時候如果有念佛的習慣，且往生西方的意願強烈，這又比平常不念佛，臨終請人助念要穩當得多。所以，還是應該平常做準備，以免「臨時抱佛腳」，亂了方寸。

問：念佛號就是請亡者前往西方淨土嗎？中國各宗派的佛教徒也都以西方極樂世界為最後的去處嗎？

答：中國大部分的佛教各宗派大都如此發願，只有禪宗或南亞的佛教徒例外。如果不去西方，還可以去別的佛國，或轉世再來人間修行、弘法，都是很好的。

對於一般大眾而言，平日或臨終前，發願往生阿彌陀佛的西方極樂世界是最好的歸宿。許多沒有宗教信仰的人，平常沒想過死後要到哪裡，也無所謂到哪裡，如果遺族能為他做大佛事、大布施，他還是有機會往生西方。因為人死後難免徬徨無依，喪親家屬不管是拜懺、誦經、持咒，都是給亡者指引一個方向，告訴他「由此去」（往西方）就能離苦得樂，而亡靈通常都會接受指引，因為他也不知道能去哪裡。如果生前無定見，死後也無人為他修法指引，

而且既非大善人（轉生天道），也非大惡人（下墮地獄），那麼這樣的亡者通常會再生於人世間。

問：西方極樂世界那麼容易去嗎？不是只有修行到一定程度的人才能前往嗎？

答：（微笑）很多人都以為佛國非常遙遠，坐火箭也到不了，其實只要一念相應就到了，所以佛經云：「屈伸臂頃到蓮池。」意思是：只要信心堅定，人與佛土的距離，只要屈、伸手臂一次的時間就可以到達。這都還算慢，其實一個念頭與佛相應，就可以到達了。

再者，佛教認為各個宗教都有自己的天堂，信心堅定的信徒，都可以往生自己宗教的天國。從這個角度看，對臨終者而言，是否具宗教信仰，其間的差別很大的。

## 第七章 最後的旅程

問：一個人一生總會參加幾次的喪禮，許多人對葬禮的儀式多半知其然而不知其所以然，只能跟著走來走去、行禮如儀，而不明白這些儀式的真正意義。請問法師，佛化的喪禮和民間一般的祭奠儀式有何異同？對亡者所做佛事的真諦為何？

### 經懺佛事的真諦

答：民間一般的葬儀，基本上是以擬人化的假設來處理，例如，如果客死異鄉就要召魂，怕亡者認不得路回家，變成無主孤魂。

又例如中國人自漢唐以後，開始有燒冥紙的風俗，後來紙錢愈燒愈現代化、國際化，不但有台幣、美鈔，還演變成紮紙人、轎車、輪船、飛機、洋房、電冰箱、電視機等。在菲律賓首都馬尼拉的華僑富商，他們所修建的祖墳大而豪華，一如真正的別墅。這些都是把亡者當活人看待，怕他們到地府後無錢花用、

無人伺候。

佛教沒有這種做法。人死而未轉世之前的中陰身，不受空間阻隔，親友一念至誠，他就回來了，根本毋須召喚，更用不著轎車，或隨身攜帶現鈔、信用卡等。

民間習俗一些送亡的儀式，也有不讓亡者到地府受苦的用意。例如，過去在大陸，對男性亡者要做「過渡橋」、「破地獄」的法事，對女性亡者則有「破血湖」的儀規。

這種儀式在佛教中也是毫無根據。佛教認為人死後只有六分之一的機會會投生鬼道（所謂六道輪迴是天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄），不是每個人斷氣之後都要到地府走一趟。既然如此，亡者親眷何不假設過世的親人是昇天、再轉世為人，何必一定認為他們死後到地府去了呢？

至於佛化葬禮，有一套嚴密的思考，一般人不太了解，以為佛教中有專門為死者設計的「法力」咒語，可以有「神力」救拔亡靈，這是只知佛事利益的皮毛，未明其深意。

佛教認為人過世之後，由四種原則決定他的去處，一是隨重往生。

隨他生前所做善惡諸業中最重大的，先去受報；二是隨習往生，隨著他平日最難革除的習氣，而到同類相引的環境中去投生；三是隨念往生，隨亡者命終時的心願所歸，善念則轉生人間、天上，惡念則轉生三惡道中；第四隨願往生，發願學佛則往生佛國淨土，或轉生人間繼續修行。

從這四個原則我們不難看出，對一位即將壽終或已經往生的人而言，隨重、隨習的原則是沒有辦法改變了，唯一還有努力空間的就是為他做佛事，影響他最後的心念，進而有較好的歸宿。嚴格來講，這是一種補救的方法，勸他在這個時候萬念放下，一心向佛，並非根本。若想善生善終乃至得大解脫，平常所下的工夫，是比較可靠的。

大致上，佛化喪禮有很多種，分別為誦經、拜懺和放焰口等。

誦經的由來，源自釋迦牟尼佛時代，當時尚未有印刷術，也沒有手抄本流通，所以要學習佛法必須口口相傳，努力熟誦經章。演變到後來，誦經便成了學習佛法、宣揚佛法的基本方法。誦經有兩個作用：一是弘法；一是把經章的內容要義當成一面鏡子，用以檢束、警惕自己的身口意行為。

拜懺，是禮佛懺悔。對佛懺悔並不是求佛赦罪，

而是向佛坦白自己所做的罪業，並且立志不再故意做惡，求佛為此誓願證明。至於放焰口的主要對象，是餓鬼道的餓鬼，以持咒及說法的方式，將供物化成甘露法食，讓餓鬼得以精神飽餐，並勸他們放下內心的執著，皈依三寶，受戒脫苦。

事實上，這些佛事不是專為喪禮設計，在結婚、祝壽、行商、生產時，都可以誦經、拜懺，都有不可思議的功德和助益。

問：佛教經典繁多，經懺種類也很多，如何為亡者做最適當的選擇？

答：目前台灣最通行、最適用的有《華嚴經》、《法華經》、《地藏菩薩本願經》、《藥師琉璃光如來本願經》、《金剛般若波羅蜜經》、《佛說阿彌陀經》、《心經》等。至於拜懺的法門，則有《梁皇懺》、《三昧水懺》、《大悲懺》、《彌陀懺》、《藥師懺》、《千佛懺》等。

不管修哪一部經、哪一套懺，都是修行，有修行就有功德。喪家若想让亡者受益，一部經懺可以修一天或修好幾天，端看各自的時間和財力而定。

不管是在生前或死後做經懺佛事，有一些觀念一定要釐清。我們誦經、禮拜佛菩薩、懺悔，其實是一種布施，不見得有特定對象；在誦讀經文、禮拜時，有緣的六道眾生都可以一起參與佛事，讓他們有機會聽聞佛法、學佛及懺悔過錯。

正因為有布施的功德，亡者才能受惠。

這與古代大饑荒時放賑的道理一樣，施賑者的慈悲心、誠意是關鍵，至於用乾飯、用稀飯就不要緊了。從字意義上看，「水懺」是對死於水中的亡者而做，「梁皇懺」的起源為梁武帝為其皇后祈福超度。事實上，選用任何經、懺，其間的分別並不大，信心、誠意堅固與否，才是導致差異的要因。

其次，絕大多數的經懺都由僧眾主持，但整個佛事的重心應該是亡者的家屬。佛教認為亡靈的感應能力非常強，相當於生前的七倍，親屬的心念對亡者影響很大，不要以為只有出家人為亡者誦經才有用。所以，如果親人亡故，家屬之間不能和睦，反而為處理後事的方式，甚至遺產分配爭吵不休，這將帶給亡靈極大的不安和煩惱，妨礙亡者往生善處。相反的，若遺族誠心為亡者做佛事，親自參與，將為亡靈帶來莫大的安慰和利益。因此，若不能請出家眾主持佛事，家屬在家自己用簡單的方式誦經、拜懺，也很好。

### 理想的佛化葬儀

問：法師自小出家為沙彌，就常為亡者做經懺佛事。

而法師在四十年前寫了一篇〈論經懺佛事及其利弊得失〉，其中有段話，「佛事總是要做的，不過，理想的佛事絕不是買賣，應是修持方法的實踐與請求指導，因為僧眾的責任在於積極的化導，而不是消極以經懺謀生。」

從這段話可以感受到法師對超薦之事頗有感觸，這段話是針對僧眾及寺廟有感而發，一般人應對喪葬之事抱持什麼態度呢？

答：我年少時為喪家做超薦之事，由於當時的喪葬風氣不佳，長年下來，我感觸良多而且深受其苦。

當時，傳統佛教喪葬佛事近似民間的葬儀，噪音很大。基本上，喪家請出家人做佛事的目的，一是為了伴屍，因為當時殯儀館的服務並未普及，所以遺體缺少人陪伴。二是為了面子，怕親友在背後罵他們不孝，所以請和尚、道士誦經。但做佛事時，遺族多半不在場，各忙各的。有些齋主（遺族）頂多在儀式開始時上支香，為亡者放牌位時再拜幾拜，如此而已，非常形式化。

像這樣的喪禮，由於遺族沒有用心參加佛事，便無法與亡者心靈交會，對他的助益就很有限。更不用說民間所採的葬儀，鑼鼓喧天，用擴音器播出哭聲，花圈、輓聯成行，這種看似熱鬧的場面，恐怕不是為了亡者的尊嚴，



而是為了遺族的面子。如果遺族能用祈福、虔誠的心來做佛事，那麼相信亡靈會感受到與親人心靈契合的安慰，讓他往生佛國。

我深感葬禮風氣亟需提昇，於是經過研究改良，安排了一種簡樸又莊嚴、安定、祥和，也非常環保的佛化葬禮，沒有噪音、花圈、紙屋、紙車。做佛事時，遺族需在場等等，這一套儀式後來受到社會大眾的肯定，也相繼運用、推廣，希望這種對死者尊敬慰勉的態度，能蔚為風氣。

問：法鼓山所提倡的喪禮，會要求喪家在四十九天內吃素嗎？

答：最好如此，但不勉強。我的故鄉以前有個很好的習俗，在辦喪事期間，請遠親近鄰天天「吃豆腐」，也就是吃素；當時在貧窮的鄉間，豆腐是很好的素菜，所以鄉下話稱此為「吃豆腐」。遠親近鄰送一些微薄的奠儀，就可以去「吃豆腐」，菜色大多是四大碗，有海菜、青菜、蘿蔔、豆類食品等，整個喪事期間都如此。這是很好的民風，在大陸時，有很多地方跟我的家鄉一樣，台灣則極少有人強調在服喪期間茹素。

其實在哀悼親人亡故時禁葷，是悲憫心的發揮，也是一項功德，因為親人喪生是令人哀傷的事。那麼，牲畜為人而死，也是少了一條命，不也值得同情嗎？

因此，法鼓山鼓勵吃素，並不硬性規定信眾非吃素不可，但如果無法吃全素，最好也盡量少吃葷食。

問：做佛事時，可以放錄音帶代替嗎？

答：這要看狀況。當一個人尚未斷氣，神識仍在的時候，假如家人無法陪在他身旁念佛誦經，也請不到人助念時，放錄音帶是可以的，臨終者一樣可以聽受佛號和經義。一旦人已亡故後，要靠錄音帶超薦是不可能的，因為錄音帶裡沒有用「心」，亡靈得不到感應。

### 火葬與器官捐贈

問：法師在《台灣，加油！》這本書裡，建議當時九二一震災的家屬，用火葬的方式安葬罹難者遺體。這除了環保因素，是否還有宗教的理由？對一般人而言，火葬是否比較好呢？

答：中國人崇尚土葬，所謂「入土為安」，而且也講究陰宅的風水。幾年前我到大陸探親時，曾見識到西安郊區秦陵附近一幅土葬奇景。那個地方是大眾公認的好穴，許多人想盡辦法把親人遺體葬在那裡，但土地有限，經年累月下來，

發現後來者一層層地埋葬在先到者之上，像蓋了一片地底公寓一樣，真是「地盡其利」了。

台灣地小人稠，尚未時興蓋地下的墓葬公寓，火葬自然是比較合宜又環保的選擇。火葬的環保效益不只於節省土地資源，對水、空氣都有好處，因為在大多數動物中，人的腐朽遺體是最臭的，而且屍體在土中腐化後，其物質滲入泥土或水中，也可能造成自然生態的污染。採用火葬，遺體不僅沒有腐爛的問題，也不會污染環境。

就宗教意義而言，亡靈若經過一段長時間，既未往生佛國，也未轉生他處，那麼亡靈經常會與遺體同在，以遺體或棺木為自己的棲息處，流連不去。我們做法會，如拜梁皇懺、放大焰口時，許多人（包括我在內）在放置牌位的地方，有時就會聞到濃濃的屍臭味，這證明許多亡靈的確來參加法會，而且連臭味道都帶來了。

如果遺體經過火化處理，就不會夾帶著氣味到處走。更深一層看，屍身火化成灰，亡靈比較容易正視死亡，也就不會那麼眷戀，比較可以放下而去轉生，這也是一種心靈環保，所以雖然人已過世，都還可以為環保盡一份心力。

問：佛教主張人死後，不可以馬上移動、洗淨遺體；但是，各大醫院為了讓出病床給別的病人，不可能讓遺體原地停留太久，通常立刻淨身送冰櫃。另方面，目前許多醫界及公益團體紛紛倡導器官捐贈，如果堅持一、兩天甚至三天不能移動遺體，那麼是否死後就不能捐贈器官了？

答：佛教認為人雖然已不能呼吸、沒有心跳，醫學上判定已經死亡，但他的神志可能還有感覺，如果斷氣之後立即挪動遺體，擔心亡者會感到不適，因而生起瞋怨心，這種念頭當然對亡者的往生有很大的影響，所以主張死後不要馬上搬動身體。法鼓山一般建議讓遺體要放置八至十二小時。

但是，除非在家中過世，否則很難做到這點，且要求未設有臨終關懷病房的醫院配合，似乎也有困難，這時就要看亡者有沒有心理準備。如果他生前已經明白會有這些程序，心理上可以接受，斷氣之後若遺體被移動，就比較不會起瞋心。此外，在必要時可為亡者開示，請放下對身體的眷戀、執著，然後再搬動遺體。

同樣的，一個人如果生前已交代，在死後願意捐出有用的器官或填寫器官捐贈卡，這也表示他心裡早有準備，所以即使死後有知覺，也會忍耐，因為他出於

## 歡喜看生死 123

自願，願意捨身助人，如此則是無礙的。

目前慈濟功德會也鼓勵大家加入大體捐贈（整具遺體捐做醫學、解剖用途）的行列，也表明佛教界是開明的，不會因為「不得立即挪動遺體」的古訓，就反對器官捐贈。

■本書終

# Table of Contents

[歡喜看生死](#)

[推薦文一](#)

[推薦文二](#)

[〈自序〉 生死之間](#)

[了知生死則無憂無懼](#)

[學佛可以除憂解困](#)

[〈緣起〉 我對生死有了信念](#)

[第一章 師父，您快樂嗎？](#)

[第二章 生命的意義](#)

[第三章 人生三部曲](#)

[第四章 命理的正思惟](#)

[第五章 死亡是怎麼回事？](#)

[第六章 死亡的準備工夫](#)

[第七章 最後的旅程](#)